

**HUBUNGAN KOMPLEKSITAS EMOSI DAN STRES *WORK AND FAMILY*  
*CONFLICT* (WAFC) DENGAN REGULASI EMOSI SEBAGAI VARIABEL  
MEDIATOR**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Derajat Gelar S-2  
Magister Psikologi**



**Disusun oleh :  
ARDANA RESWARI MIRANDA NINGRUM  
NIM. 201710440211020**

**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2019**

# **HUBUNGAN KOMPLEKSITAS EMOSI DAN STRES WORK AND FAMILY CONFLICT (WAFC) DENGAN REGULASI EMOSI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR**

Diajukan oleh :

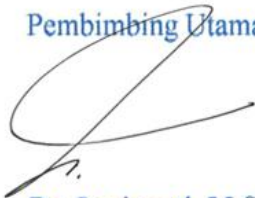
**ARDANA RESWARI MIRANDA NINGRUM**

**201710440211020**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, 19 Agustus 2019

Pembimbing Utama



**Dr. Iswinarti, M.Si.**

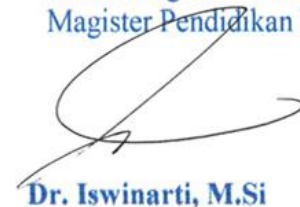
Pembimbing Pendamping



**Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si**



Ketua Program Studi  
Magister Pendidikan Psikologi



**Dr. Iswinarti, M.Si**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : **ARDANA RESWARI MIRANDA NINGRUM**

NIM : **201710440211020**

Program Studi : **Magister Psikologi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis dengan judul : **HUBUNGAN KOMPLEKSITAS EMOSI DAN STRES WORK AND FAMILY CONFLICT (W AFC) DENGAN REGULASI EMOSI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR** adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak ada terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan di daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTI NON EKSLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya..

Malang, Agustus 2019

Yang Menyatakan

  
**ARDANA R.M. NINGRUM**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, al-Ilmu atas karunia akal dan rasa ingin tahu yang mendorong manusia untuk terus mengembangkan ilmu pengetahuan demi kemanfaatan sesama dan sebagai salah satu jalan *dzikrullah*. Sesungguhnya pengetahuan yang terungkap dalam tesis ini merupakan sebutir debu dibandingkan dengan pengetahuan yang berada di sisi-Nya. Melalui pengerjaan tesis “Hubungan Kompleksitas Emosi dan *Stres Work and Family Conflict* (WAFC) dengan Regulasi Emosi sebagai Variabel Mediator” ini, penulis ditempa dengan berbagai kesulitan, perjuangan dan penghiburan yang semoga kelak menjadikan penulis sebagai insan psikologi yang amanah dan kompeten. Rampungnya penelitian ini tidak terlepas dari kontribusi, bantuan dan dukungan berbagai pihak.

Melalui halaman ini, Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Rasulullah Muhammad SAW, keteladanan yang membawa langkah ini terus melaju meski perlahan.
2. Bapak Mayor CZI Sutikno dan Ibu Endang Listiyowati, kedua orangtua yang senantiasa menjadi naungan dan pendorong penulis untuk tidak menyerah.
3. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, Psikolog dan Ibu Siti Khoirul Rohmah, kedua orangtua kedua yang menjadi sosok pahlawan bagi penulis.
4. Yolanda Agne dan Alqaroni, penyulut tawa dan keriangannya yang meringankan hati pada saat-saat terberat dalam penyusunan tesis ini
5. Muhammad Mirza Ayatulloh, sosok partner dan sahabat jiwa terbaik.
6. Thutik Tri Dwi Paradita, sahabat introvert yang kalimat penyemangat dan tulus doanya selalu mengena di hati.
7. FLN Research Team dan Pandanlandung University yang selalu memberi solusi dan semangat ketika kebuntuan dan kesukaran dalam penelitian ini menghampiri, khususnya Riananda Regita Cahyani yang ikut bersusah payah bersama peneliti berburu responden.
8. Sri Ayu Ramadhani, Miqdad Daly Ahmad, Luluk Wulandari dan Silfiasari, kawan yang menjadikan memori S2 cukup indah untuk dikenang.
9. Para ilmuwan dan peneliti yang menjadi acuan dalam penelitian ini.
10. Para Partisipan, yakni ibu guru dari berbagai KBTK Malang dan Lamongan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian tesis ini.
11. Pihak-pihak lain yang turut berperan dalam penyelesaian tesis ini namun terlalu banyak untuk disebut satu per satu, semoga Allah melimpahkan kebaikan serta kemuliaan di dunia dan di akhirat kepadanya.

Penulis menyadari bahwa tidak ada karya ilmiah yang sempurna. Saran dan kritik untuk memperbaiki kekurangan dalam penelitian ini dapat disampaikan melalui [nareswariarda@gmail.com](mailto:nareswariarda@gmail.com). Akhir kata, penulis berharap semoga karya tulis ilmiah/tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Malang, Agustus 2019

Penulis,

Ardana R.M. Ningrum

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	1
DAFTAR GAMBAR .....	2
ABSTRAK.....	3
ABSTRACT.....	4
Latar Belakang.....	5
Kajian Pustaka .....	8
Kajian Keislaman.....	8
Stres akibat WAFC .....	10
Kompleksitas Emosi .....	13
Regulasi Emosi .....	16
Kompleksitas Emosi dan Stres akibat WAFC .....	20
Mediasi Regulasi Emosi pada hubungan Kompleksitas Emosi dan Stres WAFC.....	20
Kerangka Berpikir.....	21
Hipotesis .....	21
Metode Penelitian .....	22
Desain Penelitian .....	22
Subyek Penelitian.....	22
Instrumen Penelitian .....	22
Prosedur Penelitian .....	24
Analisa Data.....	24
HASIL PENELITIAN .....	24
Statistik Deskriptif dan Hubungan Antar Variabel .....	24
PEMBAHASAN.....	27
SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	30
Simpulan .....	30
Implikasi .....	31
Referensi .....	32

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Hasil Analisa Deskripsi Variabel Penelitian .....	25
--	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model efek total hubungan X terhadap Y .....	20
Gambar 2. Model efek tidak langsung X   M - Y .....	21
Gambar 3. Hasil efek total hubungan X terhadap Y .....	25
Gambar 4. Hasil efek tidak langsung X   M - Y .....	26



## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN KOMPLEKSITAS EMOSI DAN STRES *WORK AND FAMILY CONFLICT* (WAFC) DENGAN REGULASI EMOSI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR**

Ardana Reswari Miranda Ningrum

nareswariarda@gmail.com

Magister Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

Konflik Kerja dan Keluarga berkaitan erat dengan stres pada ibu karir. Peran ganda di tempat kerja dan keluarga menimbulkan konflik tanggungjawab yang menimbulkan tekanan psikis bagi individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan kompleksitas emosi dengan stres akibat konflik kerja dan keluarga pada ibu berkarir dengan variabel regulasi emosi sebagai mediator. Pengambilan data dilakukan dengan metode survey atau menyebar skala terkait pada subyek penelitian. Partisipan penelitian merupakan 186 ibu guru KBTK kota Malang dan Lamongan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa *The Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (RDEES), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk ibu karir, dan skala modifikasi *Work and Family Conflict Scale* (WAFCS) untuk mengukur stres konflik kerja dan keluarga pada ibu karir. Analisis data dilakukan dengan metode analisa mediasi Hayes menggunakan bantuan SPSS 22. Hasil penelitian ini adalah tidak ditemukan hubungan antara kompleksitas emosi maupun regulasi emosi terhadap stres WAFCS ibu karir, sehingga tidak terjadi mediasi oleh regulasi emosi terhadap hubungan kompleksitas emosi dan stres WAFCS. Namun korelasi ditemukan antara kompleksitas emosi dan regulasi emosi ibu karir.

**Kata Kunci:** Stres, WAFCS, ibu karir, regulasi emosi, kompleksitas emosi

**ABSTRACT**  
**RELATIONSHIP OF EMOTIONAL COMPLEXITY AND STRESS DUE TO WORK**  
**AND FAMILY CONFLICT (W AFC) WITH EMOTIONAL REGULATION AS**  
**MEDIATOR**

Ardana Reswari Miranda Ningrum  
nareswariarda@gmail.com  
Magister Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

*Work and Family Conflict was related to distress on career mothers. Various roles in the workplace and family create a conflict of responsibility that creates psychological distress for the individual. The purpose of this study was to examine relationship of emotional complexity to stress due to work and family conflict in career women with emotional regulation as mediator. Data was collected by survey method. Participant of this study were 186 KBTK (Playgroup and Kindergarten) teachers in Malang and Lamongan. The research instruments used in this study are Range and Differentiation of the Emotional Experience Scale (RDEES), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) for career mothers, modified Work and Family Conflict Scale (WAFCS) to measure stress in work and family conflict on career mother. Data analysis was performed by Hayes mediation analysis method using SPSS 22. The result of this study find no relationship between emotional complexity and emotional regulation with W AFC stress on career mothers, so there is no mediation by emotional regulation in relationship of emotional complexity and W AFC stress. But correlation is found in relationship of emotional complexity and emotional regulation.*

**Keywords:** *Distresss, W AFC, career mother, emotion regulation , emotional complexity*

## Latar Belakang

Data tingkat partisipasi angkatan kerja (TPAK) pada Februari 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, terdapat 55,44% pekerja wanita dari keseluruhan populasi penduduk wanita di Indonesia dan terdapat 83,01% pekerja pria dari keseluruhan penduduk pria di Indonesia. Angka pekerja wanita mengalami peningkatan sejumlah 0,4 % dibandingkan tahun lalu. Peningkatan tersebut lebih tinggi dibandingkan tingkat partisipasi angkatan kerja pria yang hanya meningkat 0,04% (Badan Pusat Statistik, 2018). Angka-angka tersebut menunjukkan bahwa pekerja pria masih mendominasi lapangan kerja di Indonesia dengan selisih 27,57% dibanding pekerja wanita. Hal ini merupakan fenomena yang wajar pada masyarakat Indonesia yang cenderung berbudaya patriarki. Pria adalah kepala keluarga yang bertanggungjawab atas finansial rumah tangga di Indonesia. Wanita sebagai istri berperan sebagai penanggungjawab utama pengasuhan anak dan perawatan rumah tangga. Namun angka pertumbuhan pekerja wanita yang lebih tinggi 0,36% dibanding pekerja pria dapat menjadi proyeksi bahwa di masa depan jumlah wanita Indonesia yang semakin bekerja semakin tinggi.

Wanita yang bekerja di instansi mengalami stres khas yang berbeda dengan wanita yang tidak bekerja maupun wanita yang bekerja secara mandiri atau wirausahawati. Wanita yang bekerja di instansi lebih cenderung mengalami stres kerja sebagaimana pria yang bekerja karena adanya stresor di tempat kerja seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, kelebihan peran, ambiguitas peran dan stresor lainnya. Serangkaian stresor tersebut telah terbukti sebagai sumber stres yang mengarah pada peningkatan terjadinya konflik kerja dan keluarga atau *Work and Family Conflict* (WAFC). Ketika mengalami tuntutan pekerjaan yang tinggi, individu cenderung memiliki lebih sedikit waktu bersama keluarga. Kadang-kadang, stresor dari pekerjaan akan mengganggu kehidupan keluarga (Panatik et al., 2012). Tekanan dalam keluarga akan semakin tinggi ketika status pernikahan disandang oleh wanita. Islahi (2017) menemukan bahwa tekanan kerja wanita menikah yang bekerja secara jelas menunjukkan rerata yang lebih tinggi daripada wanita menikah yang tidak bekerja. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya oleh Muzhumathi dan Rani (2012) yang menemukan bahwa stres di kalangan perempuan sangat tergantung pada konflik kerja-keluarga.

Peran ibu yang bekerja adalah tahap selanjutnya yang harus dilakukan seorang wanita yang bekerja ketika terikat pernikahan. Peran ibu menghadirkan tekanan tambahan bagi wanita yang bekerja. Stres pengasuhan menjadi hal yang tidak dapat dihindari oleh wanita

yang bekerja. Kolaborasi stres kerja dan stres pengasuhan secara bersama memiliki efek yang mengarah pada WAFC (Vinokur, Pierce, & Buck, 1999). Vinokur et al., (1999) melanjutkan, untuk menanggulangi stres yang terjadi, keterlibatan dalam pekerjaan dan keterlibatan pengasuhan menunjukkan efek menguntungkan pada individu, namun di sisi lain kedua keterlibatan tersebut ternyata memiliki efek buruk pada WAFC. Kondisi ini seolah menjebak ibu yang bekerja di antara dua masalah, yakni stres dan WAFC.

WAFC dan stres memiliki hubungan yang erat pada para pekerja yang telah berkeluarga. WAFC yang dialami oleh karyawan dengan *psychology capital* atau modal psikis (efikasi diri/kepercayaan diri, optimisme, harapan dan resiliensi) yang rendah dapat meningkatkan stres kerja (Noviati, 2016). WAFC memiliki hubungan yang signifikan dengan dimensi stres dan ketegangan psikologis pada staff kampus (Panatik et al., 2012). Stres kerja ditemukan secara signifikan terkait dengan WAFC (Kazmi, Hashim, Ullah, Manzoor, & Khan, 2017). Jamadin, Mohamad, Syarkawi, dan Noordin (2015) juga menemukan hal serupa, bahwa karyawan yang tampak memiliki tingkat konflik keluarga ke pekerjaan yang lebih rendah maka tingkat stres kerja karyawan tersebut juga rendah. Bukti-bukti ini tidak hanya menunjukkan signifikansi hubungan antara WAFC dan stres, namun juga sifat dua arah dari hubungan keduanya.

Penelitian lebih lanjut memperoleh bukti efek-efek yang merugikan dari WAFC maupun stres terhadap kehidupan kerja dan organisasi. Hasil investigasi menegaskan terdapat hubungan positif yang signifikan antara WAFC dan kecenderungan untuk keluar dari pekerjaan (*turnover intention*), dan stres berperan memediasi hubungan ini (M. R. Khan et al., 2014). Efek negatif yang konkret dari WAFC juga ditemukan berkaitan dengan komitmen organisasi (Nart & Batur, 2014).

WAFC dan stres juga ditemukan dapat berimbas pada kesehatan individu. Stres kerja dan stres keluarga juga ditemukan secara signifikan berkaitan dengan status kesehatan yang dipersepsi (*perceived health status*) yang buruk oleh wanita yang bekerja (G. S. Kim, Cho, Lee, Marion, & Kim, 2003). Stres pekerjaan, stres pernikahan dan WAFC memiliki efek merugikan serta sifatnya independen pada kesehatan mental (Vinokur et al., 1999). Hasil ini masih konsisten dan didukung oleh penelitian Isaac (2017) menunjukkan bahwa stres kerja dan WAFC mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara negatif. Namun penelitian N. Khan dan Khurshid (2017) memiliki hasil yang sedikit berbeda, yakni meskipun stres di tempat kerja memiliki dampak negatif pada kesejahteraan (*well-being*) karyawan namun

dampaknya ditemukan lemah. Hal ini menandai peran penting WAFC dalam menyertai stres agar memiliki efek signifikan terhadap *well-being* pekerja. Penelitian terkini oleh Zhou, Da, Guo, dan Zhang (2018) menjelaskan bahwa persepsi wanita terhadap WAFC mempengaruhi tingkat kesehatan mental, dan hubungan ini berfungsi melalui dua mediator berurutan yakni emosi negatif dan stres yang dirasakan. Temuan ini memberi petunjuk peranan penting emosi negatif dan stres yang memperburuk efek WAFC terhadap kesehatan mental.

Menurut Grandey (2000), studi mengenai emosi di tempat kerja selayaknya diberi perhatian khusus oleh para peneliti dan ahli teori. Para karyawan, khususnya di bidang pelayanan, memiliki tuntutan untuk mampu mengatasi stres dan mengelola emosi ketika bekerja demi menampilkan ekspresi tertentu kepada pelanggan. Banovcinova dan Baskova (2014) menambahkan tingkat stres yang tinggi sering mengakibatkan kelelahan karyawan dan perubahan sikap dalam bekerja. Oleh karena itu, penelitian yang berfokus pada masalah serta solusi atas pengelolaan emosi dan stres pekerja dibutuhkan.

Para peneliti menemukan kemampuan baru individu dewasa dalam menangani stres dan emosi, yakni kemampuan kompleksitas emosi. Kompleksitas emosional didefinisikan sebagai memiliki pengalaman emosional individu yang luas dan berbeda ketika menghadapi sebuah situasi (Kang & Shaver, 2004). Kompleksitas emosi terjadi ketika individu mengalami emosi positif dan negatif bersama-sama (yaitu, *co-occurrence*). Pada situasi yang menekan, individu dengan kompleksitas emosi tinggi melaporkan variasi emosi negatif dan emosi positif yang meningkat sehingga memperluas rentang emosi yang dialami (Scott, Sliwinski, Mogle, & Almeida, 2014). Temuan Hay dan Diehl (2011) menunjukkan, orang dewasa yang melaporkan *co-occurrence* afek positif dan negatif yang lebih besar menunjukkan kemampuan untuk berpindah dari status afek negatif yang tinggi lebih cepat daripada orang dewasa dengan skor campuran afek positif dan negatif yang lebih rendah. Afek positif mendorong pemulihan dari afek negatif menjadi lebih cepat.

Kompleksitas emosi juga telah ditemukan berkaitan dengan regulasi emosi individu. Salah satu aspek kompleksitas emosi, yakni diferensiasi emosi memiliki relasi dengan regulasi emosi. Diferensiasi emosi negatif ditemukan terkait dengan frekuensi regulasi emosi negatif, terutama pada tingkat intensitas emosional yang tinggi. Individu dengan diferensiasi emosi yang tinggi dalam situasi pengalaman emosional negatif yang intensif menunjukkan regulasi emosi yang lebih besar (Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001). Temuan ini menunjukkan potensi kompleksitas emosi bersama regulasi emosi membantu pengelolaan

emosi dan stres individu. Regulasi emosi dan kompleksitas emosi dapat memperlemah stres yang dialami ibu karir akibat konflik peran ganda di keluarga dan pekerjaan.

Grandey (2000) mengatakan bahwa penting menjadikan regulasi emosi panduan dalam memahami emosi dan stres pada lingkungan kerja. Tuntutan organisasi atas ekspresi emosi tertentu menstimulasi lebih banyak regulasi emosi oleh karyawan. Pendapat tersebut serta kajian terhadap penelitian terdahulu memandu peneliti untuk mengkaji masalah WAFC dengan kompleksitas emosi dan regulasi emosi sebagai variabel kontra yang bersifat negatif terhadap stres.

Meskipun penelitian telah menunjukkan manfaat kompleksitas emosi dan regulasi emosi pada stres, namun peran kedua variabel belum pernah diujikan pada kasus WAFC. Hal ini menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan. Teori telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki kompleksitas emosi yang tinggi dapat menangani stres dengan baik, dan regulasi emosi yang baik memungkinkan untuk memediasi hubungan tersebut. Maka penelitian ini bermaksud untuk meninjau hubungan kompleksitas emosi dan stres WAFC ibu karir dengan variabel regulasi emosi sebagai mediator. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji hubungan kompleksitas emosi dengan stres WAFC pada ibu karir yang dimediasi oleh regulasi emosi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah terhadap kompleksitas emosi yang masih terbatas, memberikan wawasan baru tentang relasi WAFC, kompleksitas emosi, dan regulasi emosi serta manfaat praktis bagi desain intervensi pada kasus WAFC ibu karir.

## **Kajian Pustaka**

### **Kajian Keislaman**

Pembahasan mengenai wanita karir dalam pandangan keislaman masih menjadi polemik yang sulit mencapai sebuah kesimpulan. Para ulama cenderung menunjukkan perbedaan sikap, yakni mendukung atau tidak menyarankan seorang muslimah untuk bekerja di luar rumah. Sikap ini didasarkan pada dua hadis yang relevan terhadap fenomena ibu karir. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan al-Bukhari, Nabi Muhammad SAW bersabda, *"Tidaklah seseorang mengkonsumsi makanan itu lebih baik daripada mengkonsumsi makanan yang diperoleh dari hasil kerjanya sendiri, sebab Nabi Allah, Daud, memakan makanan dari hasil kerjanya."* (H.R. al-Bukhari). Melalui hadis ini, Allah dan rasul-Nya memuji kemampuan seseorang dalam mencukupi kebutuhan makanan dari hasil kerja

individu tersebut tanpa memandang gender. Hadis ini menjadi dasar sikap positif ahli agama terhadap perihal wanita karir. Namun di sisi kontra, ahli agama mempertimbangkan kodrat wanita dalam agama dan keluarga untuk cenderung bersikap negatif pada wanita yang bekerja di luar rumah. Karir wanita di Indonesia menunjukkan perkembangan di semua bidang pekerjaan yang semula diperuntukkan hanya untuk pria. Meskipun paradigma sosial masih belum jelas tentang posisi wanita, namun kiprah wanita di berbagai bidang pekerjaan menjadi bukti kapabilitas dan prestasi wanita untuk berkontribusi pada perkembangan masyarakat (Ni'mah, 2009). Perkembangan karir wanita di beberapa ranah pekerjaan yang semula lazim dilakukan pria ini yang kemudian memunculkan isu tentang kodrat wanita. Sebuah hadits yang diriwayatkan al-Tirmidzi menceritakan bahwa dari Ibnu `Abbâs berkata: *"Rasulullah Saw melaknat kaum wanita yang menyerupai kaum laki-laki dan (malaknat pula) kaum laki-laki yang menyerupai kaum wanita.* Realita sosial menunjukkan beberapa jenis pekerjaan memang didominasi pria. Melakukan pekerjaan-pekerjaan tersebut dianggap dapat membuat wanita melanggar kodratnya. Berdasarkan hal tersebut sebagian ahli agama tidak menganjurkan wanita berkarir di luar rumah.

Merunut pada fungsi sosial ekonomi, wanita yang bekerja di luar mengambil sebagian atau seluruh tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga sesuai dengan keterampilan dan kompetensi pribadi. Namun di sisi lain, aktivitas bekerja di luar rumah menimbulkan efek negatif terhadap fungsi ibu di dalam keluarga. Pembagian waktu menjadi persoalan khas yang menghambat seorang wanita melaksanakan seluruh peran ganda beserta fungsinya sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga. Fenomena karir wanita masih dilematis khususnya dalam perspektif apakah menjadi wanita karir khusus untuk istri akan menghambat hak suami dan kasih sayang anak-anak atau tidak. Kondisi ini dianggap harus dihindari karena dapat mengakibatkan rumah tangga serta perkembangan mental anak-anak terabaikan ketika ibu mereka bekerja di luar.

Persoalan pokok dalam pembahasan tentang ibu yang berkarir di luar rumah adalah kekhawatiran bahwa karir ibu menghalangi pemenuhan hak-hak suami dan anak-anak, serta pengabaian terhadap kewajiban istri di dalam keluarga. Dalam ajaran Islam, peran utama wanita di dalam keluarga adalah sebagai ibu rumah tangga. Peran utama ini perlu dijadikan prioritas utama agar kemungkinan-kemungkinan timbul efek negatif karir dapat terhindar. Peran wanita sebagai ibu rumah tangga juga terkait dengan usaha pembinaan masyarakat secara luas. Kondisi masyarakat suatu negara sangat erat kaitannya dengan keadaan satuan-satuan keluarga yang secara totalitas membentuk masyarakat suatu negara. Wanita karir yang

tetap dapat berfungsi optimal dalam keluarga dapat membantu memperkokoh ekonomi keluarga, membantu perkembangan ekonomi masyarakat, serta menjaga kondisi masyarakat tetap kondusif melalui pemeliharaan keluarga yang baik. Resiko yang dapat timbul dari peran ganda dapat dihadapi dan diselesaikan bersama para suami yang merupakan mitra hidup sekaligus mitra kerja dalam suatu tim keluarga (Asriaty, 2014). Kajian Latifah (2017) terhadap pemikiran beberapa ulama, yakni Sayyid Qutb, Buya Hamka, dan K.H Ahmad Dahlan juga menghasilkan kesimpulan bahwa dalam bekerja, wanita dan pria memiliki hak yang sama. Wanita dan pria dalam Islam perlu melakukan kontribusi untuk dapat bermanfaat pada masyarakat dan hal ini tidak terikat pada konteks di luar atau di dalam rumah. Selama syarat-syarat untuk dapat bekerja di luar rumah terpenuhi, maka wanita boleh beramal shalih di luar rumah.

### **Stres akibat WAFC**

Stres telah lama menjadi pembahasan esensial dari para ahli psikologi kognitif. Stres dapat mempengaruhi kognisi (yakni memfasilitasi atau mengganggu) dengan hasil tergantung pada kombinasi faktor-faktor yang berkaitan dengan stres dan fungsi kognitif tertentu. Di antara faktor-faktor yang diidentifikasi sangat relevan untuk menentukan efek kognitif dari stres adalah intensitas atau besarnya stres, asal-usulnya, dan durasinya (Sandi, 2018). Selain itu, proses sebuah stimulus dapat diberi label stres juga melalui proses kognitif. Teori kognitif-relasional menekankan peran fundamental penilaian kognitif dalam proses stres. Enam dimensi penilaian primer dan sekunder dalam proses stres diidentifikasi: ancaman, tantangan, sentralitas, dapat dikontrol sendiri, dikontrol oleh orang lain, tidak dapat dikendalikan oleh siapa pun (Peacock & Wong, 1990).

Tuntutan dan tekanan lingkungan tertentu dapat menghasilkan stresor dengan jenis dan intensitas yang mirip bagi sebagian orang, namun terdapat perbedaan individu dan kelompok dalam tingkat dan jenis reaksi terhadap stresor tersebut. Individu dan kelompok berbeda dalam kepekaan dan kerentanan terhadap jenis peristiwa tertentu, serta dalam interpretasi dan reaksi mereka. Untuk memahami variasi di antara individu dalam kondisi eksternal yang sebanding, proses kognitif perlu dipertimbangkan sebagai paradigma yang memadai untuk menjelaskan fenomena ini (Lazarus & Folkman, 1984).

Teori aktivasi kognitif stres atau *Cognitive Activation Theory of Stress* (CATS) oleh Ursin dan Eriksen (2014) menawarkan penjelasan psikobiologis untuk asumsi hubungan antara kesehatan dan peristiwa eksternal dan internal yang disebut sebagai stres. CATS



adalah teori kognitif karena konsekuensi fisiologis dan psikologis yang muncul tergantung pada evaluasi kognitif serta kontrol individu terhadap situasi yang dihadapi. CATS termasuk teori aktivasi karena konsekuensi psikobiologis dari aktivitas kognitif dijelaskan oleh peningkatan gairah (aktivasi). CATS berbeda menekankan pada konsekuensi stres pada kesehatan positif dari respon normal dari *alarm* tubuh. CATS memandang stres bergantung pada ekspektasi yang diperoleh secara individu untuk peristiwa di masa depan. Ketika harapan bersifat positif, tidak ada risiko kesehatan pada organisme yang sehat. Efek buruk terjadi ketika ekspektasi hasil positif dari stres (koping) tergolong rendah. CATS membedakan dua ekspektasi berbeda yang terjadi ketika tidak ada cara mengatasi stres, yakni ketidakberdayaan dan keputusan. Kedua hal tersebut dapat menyebabkan penyakit somatik melalui aktivasi yang berkelanjutan dan motivasi yang rendah untuk terlibat dalam gaya hidup positif (Reme, Eriksen, & Ursin, 2008)

CATS menggunakan sistem definisi formal yang sistematis. Istilah stres digunakan untuk empat aspek stres: rangsangan stres, pengalaman stres, respons stres umum, dan pengalaman respons stres. Keempat makna ini dapat diukur secara terpisah. Respon stres adalah alarm umum dalam sistem homeostatis, menghasilkan aktivasi neurofisiologis umum dan tidak spesifik dari satu tingkat gairah ke level gairah lainnya. Respons stres terjadi setiap kali terjadi masalah, misalnya ketidakseimbangan homeostatis, atau ancaman terhadap homeostatis dan kehidupan organisme. Alarm memunculkan perilaku spesifik untuk mengatasi situasi tersebut. Tingkat alarm tergantung pada ekspektasi hasil rangsangan dan respons spesifik yang tersedia untuk mengatasi. Ekspektasi tentang hasil respons dikategorikan sebagai positif, negatif, atau tidak sama sekali, terhadap pilihan respons yang tersedia. Ini menjadi landasan definisi formal untuk pilihan respon mengatasi, keputusan, dan ketidakberdayaan (Ursin & Eriksen, 2014).

Pendekatan kognitif tidak hanya dapat menjelaskan proses dan hasil pengalaman stres individu, namun juga memadai untuk menjelaskan pengaruh kapasitas kognitif individu terhadap respon emosional terhadap situasi yang dihadapi. Model penilaian kognitif melihat emosi sebagai fungsional: penilaian kita terhadap situasi mengarah pada emosi tertentu, yang kemudian memotivasi kita untuk merespons situasi dengan tepat. Meskipun terdapat perdebatan tentang sifat dan arah dari hubungan antara gairah dan emosi, namun hasil-hasil penelitian yang ada jelas menunjukkan bahwa kognisi serta gairah memainkan peran dalam emosi (Glassman & Hadad, 2009).

Ádám (2008) menyebutkan bahwa WAFC sebagai stresor dapat berfungsi sebagai kondisi predisposisi untuk pengembangan ketidakpuasan kerja dan penyakit somatik serta psikologis, sehingga berdampak buruk pada kesejahteraan. Dalam WAFC atau konflik pekerjaan dan keluarga, terdapat dua tipe, yakni konflik keluarga ke pekerjaan dan konflik pekerjaan ke keluarga. Konflik yang umum terjadi dalam konflik keluarga-pekerjaan adalah sebagai berikut: masalah yang berkelanjutan di rumah dan mengganggu pekerjaan di tempat kerja, kelelahan fisik dan mental di tempat kerja menyulitkan tanggung jawab di rumah, masalah yang dihadapi di tempat kerja menyebabkan ketegangan dan stres di rumah. Di sisi lain, masalah yang paling umum dalam konflik keluarga ke pekerjaan adalah sebagai berikut: tanggung jawab dan pekerjaan kecil di rumah menyebabkan kurang tidur. Situasi yang tidak terduga di rumah (anak yang tiba-tiba sakit, tamu yang tidak direncanakan) dapat menyulitkan kehidupan kerja (Erdamar & Demirel, 2014). Panatik et al., (2012) menemukan bahwa dibandingkan konflik keluarga ke pekerjaan, tipe konflik kerja ke keluarga lebih mempengaruhi tingkat stres dan ketegangan psikologis individu. Hal ini disebabkan keluarga ditemukan mempengaruhi kehidupan kerja yang lebih rendah karena mereka memberikan dukungan sosial kepada individu. Meskipun berbeda, namun WFC (*Work to Family Conflict* atau konflik pekerjaan ke keluarga) dan FWC (*Family to Work Conflict* atau konflik keluarga ke pekerjaan) ditemukan saling mempengaruhi secara positif (Anafarta, 2011). WAFC yang dialami pekerja terbagi atas dua kategori tekanan, yakni ketegangan dan waktu. Secara signifikan dokter perempuan cenderung mengalami WAFC berbasis ketegangan dibandingkan laki-laki. Sebaliknya, dokter laki-laki cenderung mengalami WAFC berdasarkan waktu daripada dokter perempuan (Ádám, 2008). Berdasarkan uraian ini dapat disimpulkan WAFC adalah kondisi yang terjadi pada individu akibat konflik antara peran dan tanggung jawab seseorang di rumah dan di pekerjaan.

Penelitian mengungkap, terdapat beberapa variabel yang berhubungan erat dengan WAFC: kepribadian, jenis pekerjaan, dan dukungan sosial. Pertama, kepribadian. Bazana dan Dodd (2013) menemukan terdapat hubungan negatif antara konflik kerja ke keluarga dengan trait *conscientiousness*, dan stres kerja dengan *conscientiousness*. Konflik kerja ke keluarga dan *conscientiousness* berinteraksi menimbulkan dampak pada stres kerja. Individu yang memiliki tingkat *conscientiousness* lebih tinggi lebih mampu mengurangi dampak konflik kerja ke keluarga terhadap stres kerja. Selain itu neurotisme juga terbukti terkait erat dengan WAFC (Malekiha, Abedi, & Baghban, 2012). Kecenderungan neurotik yang tinggi pada individu berkorelasi dengan tingkat WAFC yang tinggi pula. Kedua, jenis pekerjaan. Jenis

pekerjaan dapat memberi resiko WAFC yang berbeda pada individu. Dokter IGD (Instalasi Gawat Darurat) ditemukan lebih cenderung mengalami WAFC dibanding dokter yang bekerja di pusat kesehatan. Hal ini dikarenakan keadaan lapangan kerja yang berbeda yang menimbulkan dokter IGD mengalami situasi kerja yang lebih intens dan lebih sering tidak terkendali, konflik antara pekerjaan dan peran keluarga, hubungan yang tidak menguntungkan dengan rekan kerja, kemungkinan tinggi untuk meninggalkan pekerjaan atau mengganti pekerjaan dalam profesi dan mereka memiliki status kesehatan fisik yang lebih buruk (Gregov, Kovačević, & Slišković, 2011). Ketiga, dukungan sosial. Penelitian Seiger dan Wiese (2009) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah anteseden konflik kerja-keluarga. Hasil tersebut dijelaskan lebih lanjut oleh Darcy dan McCarthy (2007) bahwa untuk pekerja dengan anak pada usia yang masih dalam tahap ketergantungan tinggi pada orang tua, ditemukan bahwa dukungan kolega memiliki kekuatan prediktif dalam hal menjelaskan anteseden konflik kerja-keluarga. Namun dukungan sosial ternyata tidak bisa memastikan mampu mencegah WAFC pada setiap kasus. Penemuan dari Kadale et al., (2018) menjelaskan, meskipun terdapat dukungan keluarga untuk membesarkan anak, sebagian besar ibu yang bekerja sebagai tenaga profesional tetap mengalami stres yang dipersepsi (*perceived stress*).

Berdasarkan perspektif psikologi kognitif yang dikemukakan sebelumnya, WAFC adalah kondisi eksternal yang lazim terjadi pada ibu karir. WAFC menjadi stresor yang menimbulkan stres pada ibu karir. Namun kondisi ini tidak terjadi serta merta karena dibentuk oleh persepsi individu yang dipengaruhi oleh berbagai fungsi kognitif, dalam penelitian ini fungsi kognitif yang dimaksud adalah regulasi emosi dan kompleksitas emosi.

### **Kompleksitas Emosi**

Gagasan mengenai kompleksitas emosi muncul seiring berkembangnya penelitian mengenai emosi. Penelitian mengenai emosi tidak hanya mengungkapkan fakta tentang proses emosi pada manusia, melainkan memunculkan pertanyaan baru akibat sifat rumit dan kompleksnya mekanisme emosi. Proses kognitif, perasaan dan keadaan tubuh terjalin secara halus sehingga sulit untuk menentukan mana yang duluan dalam rantai kausal (Colombetti, 2003). Selain pada proses, kebingungan juga terjadi di antara jenis emosi-emosi yang muncul. Para ahli kini menyadari bahwa dalam merespon sebuah peristiwa, seiring bertambah usia dan pengalaman, emosi yang muncul cenderung bukan emosi yang tunggal, melainkan beberapa emosi yang bercampur. Hal ini didukung oleh dasar sistem saraf manusia. Hoemann,

Gendron, dan Barrett (2017) menyatakan bahwa emosi kompleks atau bercampur dapat dipahami dan dibenarkan dari perspektif eksplorasi sistem saraf manusia yang mendasari emosi, dan pengalaman yang telah dimiliki individu. Dalam ilmu saraf, otak dipandang sebagai model internal yang terus memprediksi dunia secara fleksibel dengan menggabungkan berbagai fitur dari pengalaman masa lalu untuk membangun emosi. Emosi yang bercampur terjadi saat fitur-fitur pengalaman masa lalu ini sesuai dengan beberapa kategori emosi kemudian terintegrasi dengan situasi yang dihadapi. Emosi yang bercampur dapat dianggap sebagai sebuah episode dari peristiwa-peristiwa emosional yang terkait satu sama lain namun berbeda karena pergeseran fokus perhatian individu sehingga memperbarui model pengalaman yang diprediksi.

Teori selektivitas sosioemosional juga mendukung fenomena emosi yang bercampur. Teori selektivitas sosioemosional menunjukkan bahwa pengalaman emosi campuran yang meningkat seiring bertambahnya usia terkait dengan pandangan terhadap momentum dalam kehidupan. Secara teoritis, kendala yang dirasakan di masa kini meningkatkan penghargaan untuk kehidupan di masa depan dan memunculkan emosi positif seperti kebahagiaan. Namun kemudian timbul kesadaran bahwa pengalaman positif pasti berakhir, sehingga menghasilkan kondisi emosional yang bercampur (Ersner-Hershfield, Mikels, Sullivan, & Carstensen, 2010).

Fenomena emosi yang bercampur kemudian berkembang menjadi sebuah konstruk yang disebut kompleksitas emosi atau *emotional complexity*. Beberapa ahli mendefinisikan kompleksitas emosi sebagai pengalaman emosi positif dan negatif secara bersamaan (*co-occurrence*) terhadap sebuah peristiwa (Grossmann, Huynh, & Ellsworth, 2015). Pengertian ini menjadikan penting aspek *co-occurrence* pada kompleksitas emosi. Beberapa ahli lain memahami kompleksitas emosi sebagai pengalaman emosional yang luas dan terdiferensiasi. Pengertian ini menjadikan indikator kompleksitas emosi ditandai dengan kejamakan emosi yang dirasakan terhadap sebuah situasi, kemampuan untuk membedakan antara emosi teridentifikasi, dan rentang emosi yang dialami setiap hari. Sedangkan pandangan ahli lainnya menjadikan kemampuan diferensiasi emosi pada individu terhadap emosi yang dirasakan merupakan penanda kompleksitas emosi individu (Kang & Shaver, 2004). Berdasarkan kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kompleksitas emosi adalah pengalaman emosional yang beragam (emosi positif dan negatif) secara bersamaan terhadap suatu peristiwa dimana individu memahami dan mengetahui setiap emosi yang dirasakan.

Individu yang memiliki kompleksitas emosi yang tinggi dapat melihat sisi positif dan negatif dari situasi stres yang dialami.

Kompleksitas emosi telah dianggap sebagai satu konstruk yang memiliki korelasi terhadap regulasi emosi yang adaptif di masa dewasa (Grühn, Lumley, Diehl, & Labouvie-vief, 2013). Individu yang memiliki kompleksitas emosi yang tinggi menunjukkan regulasi emosi yang tinggi pula. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa kompleksitas emosi memoderasi hubungan antara dua kecemasan, yakni kecemasan menghadapi penuaan serta kecemasan menghadapi kematian dan tekanan psikologis (yaitu, hubungan positif antara dua kecemasan dan tekanan psikologis hanya ditemukan di antara subjek dengan kompleksitas emosional rendah) (Bodner, Shrira, Bergman, & Cohen-Fridel, 2015).

Kompleksitas emosi juga ditemukan berperan penting dalam stres. *Co-occurrence* digambarkan sebagai penanda adaptasi positif selama stres dan dampak positif penuaan sosioemosional. Hasil penelitian Scott et al., (2014) menunjukkan bahwa berdasarkan laporan emosi subjek ketika stres terjadi, emosi positif dan negatif menjadi tiga hingga empat kali lebih mungkin terjadi bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa *co-occurrence* mencerminkan emosi negatif muncul dan mengganggu keadaan emosional yang biasanya positif selama stres. Variasi PA (afek positif atau *positive affect*) dan NA (afek negatif atau *negative affect*) yang meningkat pada laporan stresor, menunjukkan bahwa individu mengalami rentang emosi yang lebih luas selama stres. Orang dewasa yang melaporkan *co-occurrence* PA dan NA yang lebih besar, menunjukkan kemampuan berpindah dari status afek negatif yang tinggi ke keadaan yang stabil lebih cepat daripada orang dewasa dengan skor *co-occurrence* PA dan NA yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh afek positif mendorong pemulihan dari afek negatif (Hay & Diehl, 2011). *Dynamic Model of Affect* (DMA) juga mendukung temuan-temuan tersebut. DMA menjelaskan bahwa struktur yang mendasari pengalaman afektif bervariasi sebagai fungsi dari tingkat ketidakpastian. Kondisi stres meningkatkan ketidakpastian, memicu tuntutan kognitif pada pemrosesan informasi, dan meminta kapasitas jaringan pemrosesan informasi pada saraf untuk mempertahankan asosiasi yang kompleks. Sebagai hasil, di bawah tekanan tinggi, afek menjadi bipolar. Hal ini dialami sebagai kondisi dengan tingkat NA yang tinggi disertai tingkat PA yang rendah (Ong, Zautra, & Finan, 2017).

Terdapat beberapa faktor yang dikaitkan memiliki korelasi kuat terhadap kompleksitas emosi, yakni usia, neurotisme dan budaya. Pertama, korelasi antara usia dan kompleksitas emosi menghasilkan dua temuan yang berbeda. Sesuai dengan teori selektivitas

sosioemosional yang menyatakan usia terkait dengan kompleksitas emosi yang lebih besar, hasil penelitian Ready, Åkerstedt, dan Mroczek (2012) menunjukkan orang dewasa akhir dan madya cenderung melaporkan kompleksitas emosional yang lebih besar dan kesejahteraan emosional yang lebih besar daripada orang dewasa yang lebih muda. Di sisi lain, temuan Hay dan Diehl (2011) mengungkapkan hal yang sebaliknya, bahwa orang dewasa yang lebih tua memiliki skor diferensiasi yang lebih rendah daripada orang dewasa muda. Namun terdapat variabilitas dalam faktor-faktor ini di seluruh rentang kehidupan. Neurotisme yang tinggi memprediksi kompleksitas emosional yang rendah pada individu lanjut usia. Neurotisisme memprediksi rendahnya kesejahteraan emosional dan hubungan ini lebih kuat untuk usia lanjut dan dewasa madya dibandingkan pada orang dewasa muda. Kedua, korelasi antara kompleksitas emosi dan budaya diungkap oleh studi Shiota, Campos, Gonzaga, Keltner, dan Peng (2010), kompleksitas emosi cenderung tidak biasa dalam sampel Barat. *Co-occurrence* pada situasi yang tidak terstruktur lebih umum terjadi di kalangan orang Asia Timur daripada orang Barat, konsisten dengan teori yang menekankan pada prevalensi epistemologi rakyat dialektik dalam budaya Asia Timur.

## **Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah upaya individu untuk mengelola, menghambat, meningkatkan, atau memodulasi emosi (Tanyel, 2009). Regulasi emosi mengacu pada serangkaian proses yang heterogen untuk mengatur emosi. Pengaturan emosi melibatkan usaha pencapaian kondisi emosional yang diinginkan, yaitu tujuan emosi, dalam pemenuhan motif yang lebih tinggi. Sehingga sifat dan konsekuensi dari regulasi emosi cenderung bergantung pada motif yang ingin dipenuhi (Tamir, 2016).

Regulasi emosi dipandang dapat lebih efektif dibanding koping perilaku dalam membantu individu mengatasi stres (Albert et al., 2007). Stresor psikologis dapat ditangani dengan koping perilaku, namun dalam beberapa keadaan, koping perilaku dapat memberi dampak yang lebih merusak daripada pemicu stres. Konsumsi alkohol secara rutin untuk mengatasi stresor psikologi dapat mengurangi keadaan cemas secara langsung. Namun, di sisi lain konsumsi alkohol secara rutin dapat menimbulkan konsekuensi merugikan yang lebih serius, misalnya sirosis hati. Temuan Petit et al., (2015) turut menjelaskan situasi ini. Koping perilaku melalui konsumsi alkohol secara rutin membentuk masalah perilaku yakni kecanduan alkohol. Hal ini disebabkan disregulasi emosi atau kegagalan dalam proses regulasi emosi pada diri individu. Pada pecandu alkohol, strategi regulasi emosi yang tidak

efisien menyebabkan keinginan dan kebiasaan penggunaan alkohol. Sebaliknya, ketika individu pecandu alkohol menahan dirinya untuk mengonsumsi alkohol, pola regulasi emosi pada individu berubah ke arah yang lebih adaptif. Pola disregulasi emosi yang serupa ditemukan pada kasus penyalahgunaan zat. Penyalahgunaan zat ditemukan terkait terbatasnya akses terhadap strategi regulasi emosi ketika individu mengalami emosi negatif (Pierro, Benzi, & Madeddu, 2015). Temuan-temuan di atas mengarah pada suatu titik penekanan, bahwa respon koping perilaku yang tidak adaptif dalam jangka panjang cenderung mudah untuk dilakukan, lalu setelah menjadi rutinitas, koping perilaku berubah menjadi masalah perilaku. Berdasarkan uraian tersebut regulasi emosi yang tepat dibutuhkan untuk mengurangi kemungkinan aktivasi patogen dari respons stres oleh faktor psikologis dan meningkatkan kemungkinan respons perilaku yang bersifat adaptif terhadap stresor psikologis.

Terdapat tiga poin penting konsepsi regulasi emosi (Albert et al., 2007). Pertama, individu dapat mengatur emosi negatif atau emosi positif, dengan cara mengurangi atau meningkatkan. Regulasi terhadap emosi cenderung berbeda pada setiap tahap perkembangan. Orang dewasa muda cenderung mencoba untuk mengatur emosi negatif (terutama kemarahan, kesedihan, dan kecemasan), dengan fokus pada pengaturan aspek pengalaman dan perilaku emosi. Selain emosi negatif, regulasi emosi positif juga dilakukan (misalnya mengurangi kebahagiaan agar sesuai dengan sosial) meskipun lebih jarang dilakukan dibanding regulasi emosi negatif. Episode regulasi emosi hampir selalu bersifat sosial. Kedua, regulasi emosi dapat dilakukan secara sadar atau disengaja, namun juga dapat terjadi tanpa kesadaran. Ketiga, regulasi emosi tidak dapat secara mutlak bersifat positif dan negatif. Regulasi emosi dapat dianggap berhasil mencapai tujuan oleh individu tetapi tetap dianggap maladaptif oleh orang lain. Proses regulasi emosi dapat digunakan untuk membuat segala sesuatu menjadi lebih baik atau lebih buruk, tergantung pada konteksnya. Misalnya, strategi kognitif yang meredam emosi negatif dapat membantu seorang pekerja medis beroperasi secara efisien dalam keadaan stres, tetapi juga dapat menetralkan emosi negatif yang terkait dengan empati, sehingga mengurangi kemungkinan perilaku membantu.

Gross (2002) mengembangkan sebuah model proses regulasi emosi sejak tahun 1988 yang menunjukkan bagaimana strategi regulasi emosi spesifik dapat dibedakan sepanjang garis waktu dari tanggapan emosional yang sedang berlangsung. Klaim mendasar dari model ini adalah bahwa strategi regulasi emosi berbeda-beda ketika menghasilkan dampak utama pada proses generatif emosi. Terdapat dua strategi regulasi emosi yang berfokus pada

anteseden dan berfokus pada responsif. Pertama, *reappraisal* yakni strategi yang berfokus pada anteseden, merujuk pada hal-hal yang kita lakukan sebelum kecenderungan respons emosi diaktifkan dan telah mengubah perilaku kita dan respon fisiologis perifer. Kedua, *supression* adalah strategi yang berfokus pada respon merujuk pada hal-hal yang kita lakukan ketika emosi sudah berlangsung, setelah kecenderungan respon dihasilkan.

Lima tahapan yang lebih spesifik dari strategi regulasi emosi adalah sebagai berikut. Pertama, pemilihan situasi. Pemilihan situasi mengacu pada mendekati atau menghindari orang, tempat, atau hal-hal tertentu untuk mengatur emosi. Pemilihan situasi melibatkan kompromi yang rumit antara manfaat emosional jangka pendek dan jangka panjang. Kedua, setelah dipilih, sebuah situasi dapat disesuaikan untuk memodifikasi dampak emosional. Ini merupakan modifikasi situasi, yang juga telah disebut sebagai koping yang berfokus pada masalah atau sebagai kontrol utama. Pada tahapan ini, kemampuan menduga cukup sering dilibatkan ketika seseorang menilai dampak yang mungkin timbul dari upaya seseorang untuk mengubah situasi. Ketiga, setiap situasi memiliki aspek yang berbeda-beda dan penyebaran atensi digunakan untuk memilih fokus terhadap salah satu dari aspek tersebut. Keempat, setelah berfokus pada aspek tertentu dari situasi, tahapan selanjutnya adalah perubahan kognitif. Perubahan kognitif merujuk pada pemilihan makna yang mungkin dapat dilekatkan pada suatu aspek. Perubahan kognitif digunakan untuk mengurangi maupun memperbesar respons emosional, dan bahkan untuk mengubah emosi itu sendiri. Makna pribadi terhadap situasi sangat penting karena sangat mempengaruhi kecenderungan respons pengalaman, perilaku, dan fisiologis yang akan dihasilkan dalam situasi tertentu. Kelima, modulasi respon merujuk pada upaya untuk memengaruhi kecenderungan respons emosi yang muncul. Modulasi respon dilakukan dengan mengurangi perilaku ekspresif. Sasaran lain dari modulasi respon meliputi komponen emosi pengalaman dan fisiologis. Penggunaan obat dapat digunakan untuk menargetkan respon fisiologis dan keadaan afektif seperti kecemasan dan depresi (Gross, 2002).

Penelitian mengungkap bahwa beberapa variabel yang dapat memprediksi regulasi emosi individu, yakni kepribadian, kelekatan, konteks situasi, budaya, dan interaksi genetika-budaya. Pertama, penelitian Sadr (2016) mengungkap bahwa ciri kepribadian individu dapat memprediksi regulasi emosi seseorang. *Extraversion* dan *conscientiousness* dapat memprediksi 7% dari varians *reappraisal* positif, sedangkan *extraversion* dan *openness* bisa memprediksi 8% dari varian penekanan negatif atau *supression*. Kedua, McNeil (2012) menjelaskan, teori kelekatan memberikan penjelasan bagaimana dinamika relasional awal



dengan pengasuh berkontribusi terhadap stabilitas emosi di masa dewasa. Gangguan dalam hubungan di masa-masa awal kehidupan dapat berfungsi sebagai faktor kerentanan untuk tekanan psikologis, terutama karena ketidakamanan mengganggu regulasi emosi yang efektif. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Roque, Veríssimo, Fernandes, dan Rebelo (2013). Penelitian tersebut menyelidiki strategi perilaku dan ekspresi emosi sebagai dasar regulasi emosi pada anak-anak dalam kaitannya dengan *secure attachment*. Strategi perilaku emosi balita berbeda-beda sebagai fungsi dari konteks timbulnya emosi, keterlibatan ibu dan kualitas kelekatan. Ekspresi emosional bervariasi sebagai fungsi dari interaksi yang melibatkan konteks situasional, keterlibatan ibu dan keamanan *attachment* anak-anak. Ketiga, konteks sosial. Mcrae, Heller, John, dan Gross (2011) menemukan bahwa pada konteks sosial tertentu, individu dapat menggunakan strategi regulasi emosi yang berbeda dari yang cenderung dilakukan pada keseharian. Sifat-sifat dari konteks sosial dapat menstimulasi variasi kontekstual dalam regulasi emosi serta memfasilitasi terbentuknya profil regulasi emosi yang lebih adaptif ini. Keempat, budaya. Budaya membentuk alasan individu termotivasi untuk mengatur emosi dan penyesuaian regulasi emosi (Ford & Mauss, 2015). Para responden Cina (dibandingkan responden Amerika) melaporkan penggunaan *reappraisal* lebih sering, yang dimediasi oleh teori emosi inkremental yang lebih tinggi (yaitu, percaya bahwa emosi dapat diubah melalui upaya). Temuan menunjukkan bahwa budaya dapat membentuk bagaimana individu merasakan dan terlibat dalam regulasi emosi, dan memodifikasi mekanisme saraf yang mendasari regulasi emosi (Qu & Telzer, 2017). Budaya juga membentuk keyakinan tentang emosi. Keyakinan tentang emosi dapat memengaruhi cara orang mengatur emosi mereka. Orang Amerika Eropa lebih termotivasi untuk terlibat dalam regulasi emosi hedonis dibandingkan orang Asia. Perbedaan budaya dalam regulasi emosi hedonis dimediasi oleh perbedaan budaya dalam keyakinan dialektis tentang motivasi dan utilitas kognitif dari emosi negatif, tetapi tidak oleh kepercayaan pribadi atau keyakinan *self-efficacy*. Temuan ini menunjukkan peran keyakinan budaya dalam membentuk regulasi emosi dan pengalaman emosional (Miyamoto, Ma, & Petermann, 2014). Kelima, interaksi gen-budaya. Serangkaian penelitian yang dilakukan untuk menguji interaksi gen-budaya yang melibatkan OXTR rs53576 secara konsisten menunjukkan bahwa individu-individu dengan varian yang terkait dengan sensitivitas sosio-emosional cenderung menggunakan bentuk-bentuk regulasi emosi yang normatif secara kultural daripada individu yang tidak memilikinya (H. S. Kim & Sasaki, 2012).

## **Kompleksitas Emosi dan Stres akibat WAFC**

Para ahli psikologi telah mengamati bahwa kondisi eksternal atau stresor yang serupa pada sekelompok orang tidak menjadikan respon setiap individu dalam kelompok tersebut menjadi serupa. Setiap individu dapat mengalami sebuah peristiwa yang sama secara berbeda-beda. Hal ini disebabkan pemrosesan kognitif yang terjadi dalam diri pribadi. Fungsi kognitif yang bersifat khusus pada setiap individu menghasilkan persepsi dan emosi yang berbeda-beda. Pengalaman emosi yang dialami dengan cara yang berbeda memunculkan perbedaan antara berbagai emosi negatif dan positif yang muncul. Konsep emosi yang terdiferensiasi dengan baik dapat memberikan informasi melimpah mengenai perilaku untuk menangani pengalaman dan mengatasi situasi stres. Penelitian telah menunjukkan bahwa perbedaan individu dalam *perceived stress* dan neurotisisme dikaitkan dengan kurangnya diferensiasi emosi dan lebih sedikit terjadinya pengalaman emosi positif dan negatif secara bersamaan (*co-occurrence*) (Ong & Bergeman, 2004). Hasil penemuan ini memperkuat urgensi kompleksitas emosi untuk diujikan pada kasus stres akibat WAFC.

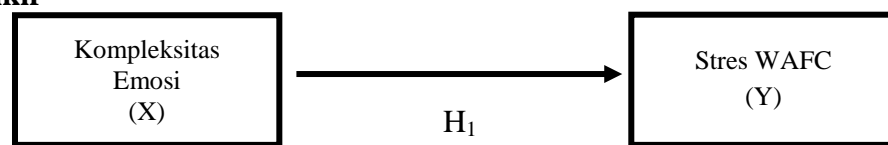
## **Mediasi Regulasi Emosi pada hubungan Kompleksitas Emosi dan Stres WAFC**

Shayghi dan Fallahchai (2017) melaporkan terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi emosi dengan *perceived stress*. Individu dengan regulasi emosi yang baik menunjukkan kemampuan dalam meregulasi tekanan emosional dan emosi negatif ketika berada dalam situasi yang penuh stresor. Selain itu, regulasi emosi telah ditemukan memiliki relasi yang unik terhadap stres individu. Hasil penelitian Zahniser (2016) mengungkapkan bahwa dua tipe regulasi emosi berinteraksi terhadap stres. Pertama, *reappraisal* kognitif berfungsi sebagai penyangga terhadap efek negatif dari stres. Kedua, *supression* tidak berinteraksi dengan stres dalam memprediksi gejala selanjutnya, tetapi berfungsi sebagai faktor risiko independen untuk gejala internalisasi. Temuan ini memperingatkan pentingnya mencermati efek regulasi emosi dalam menghadapi stres. Strategi yang berbeda menimbulkan efek yang berbeda pula terhadap stres. Efek yang ditimbulkan dapat merugikan dan menguntungkan, sehingga dibutuhkan kecermatan dalam menentukan strategi regulasi emosi yang tepat dalam menghadapi stres.

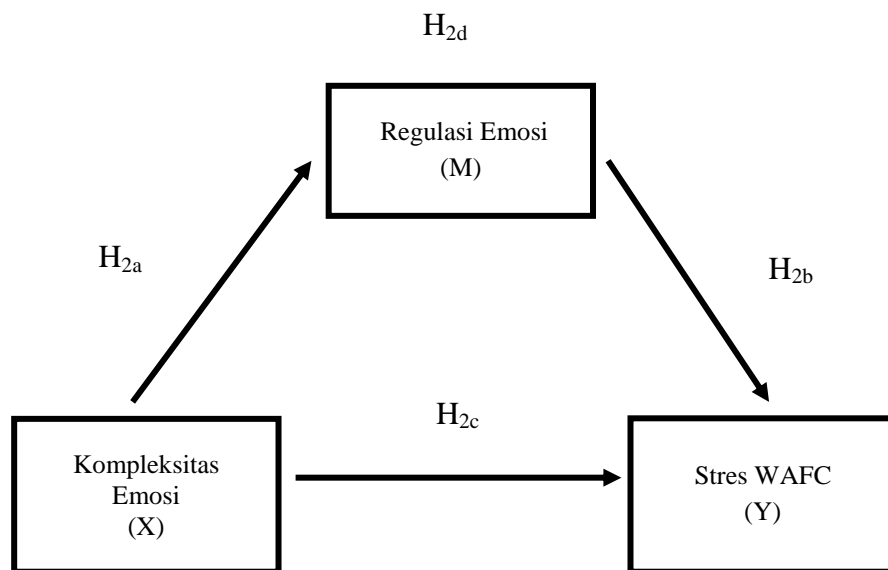
Individu dengan tingkat diferensiasi emosi yang tinggi dan mengalami situasi pengalaman emosional negatif menunjukkan regulasi emosi yang lebih besar (Barrett et al., 2001). Hasil penelitian tersebut menjadi acuan bahwa kompleksitas yang baik dapat

mempengaruhi regulasi emosi individu terhadap stres, sehingga regulasi emosi menjadi variabel yang menarik untuk dilibatkan sebagai mediator dalam hubungan kompleksitas emosi dan stres WAFC. Ibu karir dengan kompleksitas emosi yang baik akan mengalami perasaan beragam dalam menghadapi stres akibat WAFC. Perasaan beragam, yakni emosi positif yang muncul bersamaan dengan emosi negatif akan mengurangi tingkat stres WAFC pada ibu karir. Di sisi lain, kompleksitas emosi yang tinggi juga meningkatkan regulasi emosi ibu karir terhadap WAFC. Dengan demikian, regulasi emosi dapat bertindak sebagai mediator yang memperbesar efek kompleksitas emosi terhadap stres WAFC ibu karir.

### Kerangka Berpikir



Gambar 1. Efek langsung hubungan X terhadap Y



Gambar 2. Efek tidak langsung X | M - Y

### Hipotesis

- $H_1$  : Ada hubungan kompleksitas emosi dengan stres WAFC ibu karir
- $H_{2a}$  : Ada hubungan kompleksitas emosi dengan regulasi emosi ibu karir
- $H_{2b}$  : Ada hubungan regulasi emosi dengan stres WAFC ibu karir dengan kehadiran kompleksitas emosi
- $H_{2c}$  : Ada hubungan kompleksitas emosi dengan stres WAFC dengan kehadiran regulasi

emosi

H<sub>2d</sub> : Ada hubungan kompleksitas emosi dengan stres WAFC ibu karir dimediasi oleh regulasi emosi

## **Metode Penelitian**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen atau non-manipulasi. Penelitian non-manipulasi adalah desain penelitian korelatif yang tidak memerlukan manipulasi variabel. (Howitt & Cramer, 2011). Pengumpulan data dilakukan dengan metode survey, yakni membagikan kuesioner (instrumen pengukuran) kepada partisipan untuk diisi.

### **Subyek Penelitian**

Metode sampling yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Berdasarkan masalah penelitian, responden dalam penelitian perlu dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yakni ibu yang berkarir di instansi. Subjek dalam penelitian ini yakni 186 guru wanita Kelompok Bermain dan Taman Kanak-Kanak (KBTK) yang telah berstatus ibu dalam keluarga. Profesi guru KBTK dipilih sebagai kriteria subyek dalam penelitian ini karena dianggap peneliti sebagai pekerjaan dengan tuntutan emosional yang cukup tinggi serta resiko WAFC yang tinggi. Guru TK dituntut untuk menampilkan selalu ekspresi emosi yang positif selama mengajar agar dapat membantu anak didik mencapai perkembangan emosi yang optimal. Tugas pendidik KBTK sulit dilakukan tanpa regulasi emosi yang baik. Telah disebutkan sebelumnya bahwa teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka responden penelitian ini adalah guru KBTK yang telah berstatus ibu rumah tangga (memiliki anak).

### **Instrumen Penelitian**

Untuk mengukur regulasi emosi partisipan, maka instrumen yang digunakan adalah *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) atau kuesioner regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). ERQ merupakan skala 10-item dirancang untuk mengukur kecenderungan responden untuk mengatur emosi dengan dua strategi: *cognitive reappraisal* (penilaian kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif). Keduanya

merupakan strategi yang biasa digunakan untuk regulasi penurunan emosi. *Reappraisal* atau penilaian ulang, muncul lebih dahulu dalam proses generatif emosi. *Reappraisal* mengubah cara situasi ditafsirkan untuk mengurangi dampak emosionalnya. *Suppression* muncul setelah *reappraisal* dalam proses generatif emosi. *Suppression* menghambat tanda-tanda lahiriah perasaan batin. Studi eksperimental dan perbedaan individu menemukan *reappraisal* seringkali lebih efektif daripada *suppression*. *Reappraisal* mengurangi pengalaman emosi dan ekspresi perilaku, dan tidak berdampak pada memori. Sebaliknya, *suppression* menurunkan ekspresi perilaku, tetapi gagal menurunkan pengalaman emosi, dan merusak ingatan (Gross, 2002). Responden diminta menjawab setiap item pada skala Likert 7 poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju). Setelah dilakukan *try out*, bentuk respon diringkas menjadi rentang 5 poin (angka 1 mewakili respon sangat tidak setuju hingga angka 5 mewakili respon sangat setuju). Skala modifikasi ERQ mempunyai tingkat reliabilitas 0,868.

*The Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (RDEES) atau skala rentang dan diferensiasi pengalaman emosional dikembangkan oleh Kang dan Shaver (2004) untuk mengukur kompleksitas emosi individu berdasarkan pengalaman emosional dan pengetahuan individu atas emosi yang dialami. RDEES terdiri atas 14 item. RDEES disusun berdasarkan dua aspek yakni variasi pengalaman emosional dan kecenderungan untuk mengidentifikasi perbedaan kecil dalam kategori emosi. Aspek pertama terkait dengan banyaknya emosi yang berbeda yang dialami oleh individu. Aspek kedua menyangkut seberapa baik seseorang dapat mengenali perbedaan emosi yang mirip. Pada versi asli, responden diminta untuk memberi respon dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 7 (sangat sesuai) berdasarkan kesesuaian dalam diri individu dengan item. Pada versi terjemahan bahasa Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini pilihan respon dipangkas menjadi 1 sampai 5 berdasarkan *expert judgement*. Skala RDEES mempunyai tingkat reliabilitas sebesar 0,855.

*The Work–Family Conflict Scale* (WAFCS) digunakan untuk mengukur konflik kerja dan keluarga yang dialami oleh ibu karir. WAFCS dikembangkan oleh Haslam, Filus, Morawska, Sanders, dan Fletcher (2014) untuk mengukur dua tipe WAFCS yakni *Work to Family Conflict* (WFC) atau konflik yang disebabkan gangguan pekerjaan terhadap keluarga dan *Family to Work Conflict* (FWC) atau konflik yang dimunculkan gangguan keluarga terhadap pekerjaan. WAFCS memiliki keistimewaan dibanding skala WAFCS lainnya karena disusun untuk mengukur WAFCS pada orangtua yang berkarir. Untuk kepentingan penelitian, selain diterjemahkan ke bahasa Indonesia, WAFCS juga dimodifikasi untuk dapat mengukur

stres WAFC yang dialami responden. Bentuk modifikasi yang dilakukan adalah penambahan kalimat “Saya merasa tertekan karena....”, “Saya merasa stres karena...”, pada item WAFCS. Contoh item WAFCS versi modifikasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Saya merasa stres karena pekerjaan menghalangi saya menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga saya”. Reabilitas dari WAFCS versi modifikasi adalah 0,898.

## **Prosedur Penelitian**

Penelitian dilaksanakan \dengan didahului oleh tahap mempersiapkan instrumen penelitian. Instrumen penelitian dipilih berdasarkan kajian teori yang dilakukan kemudian dialihbahasakan untuk kepentingan penelitian agar dapat dipahami oleh responden. Setelah instrumen telah dialihbahasakan, dilakukan modifikasi serta uji baca agar skala dapat sesuai dengan kriteria subyek. Kemudian instrumen penelitian yang telah siap diuji melalui *try out* untuk menilai validitas dan reabilitas instrumen. Tahap selanjutnya adalah pengambilan data. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan dua cara, yakni menyebar angket di sekolah-sekolah KBTK di Malang dan menyebar angket pada acara pertemuan guru KBTK di Malang dan Lamongan. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3 Juni hingga 21 Juni 2019. Setelah data terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah analisa dan interpretasi terhadap data penelitian.

## **Analisa Data**

Analisa data dilakukan dengan analisis statistika mediasi menggunakan PROCESS dari Hayes pada program SPSS versi 22.0. Analisis mediasi dilakukan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan stres akibat WAFC ketika variabel kompleksitas emosi dilibatkan sebagai mediator.

## **HASIL PENELITIAN**

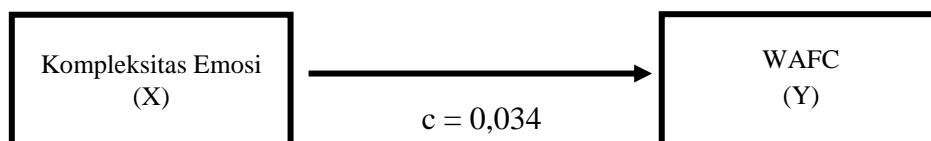
### **Statistik Deskriptif dan Hubungan Antar Variabel**

Dari hasil analisis deskriptif terhadap data, didapatkan nilai rata-rata dan standar deviasi pada ketiga variabel. Mean kompleksitas emosi menunjukkan angka 47,33 dan standar deviasi 9,02. Berdasarkan hal ini, dapat dilihat bahwa secara umum kompleksitas emosi responden cenderung tinggi. Skor rata-rata WAFC adalah sebesar 18,82 dengan

standar deviasi yaitu sebesar 7,06. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung mengalami WAFC yang rendah. Pada variabel regulasi emosi, pada regulasi emosi dengan tipe *reappraisal* memiliki nilai rata-rata 22,76 dan standar deviasi 5,12. Regulasi emosi tipe kedua, yaitu *supression* memiliki mean 12,99 dan standar deviasi 3,36. Angka-angka ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan regulasi emosi *reappraisal* dengan intensitas yang lebih tinggi daripada *supression*.

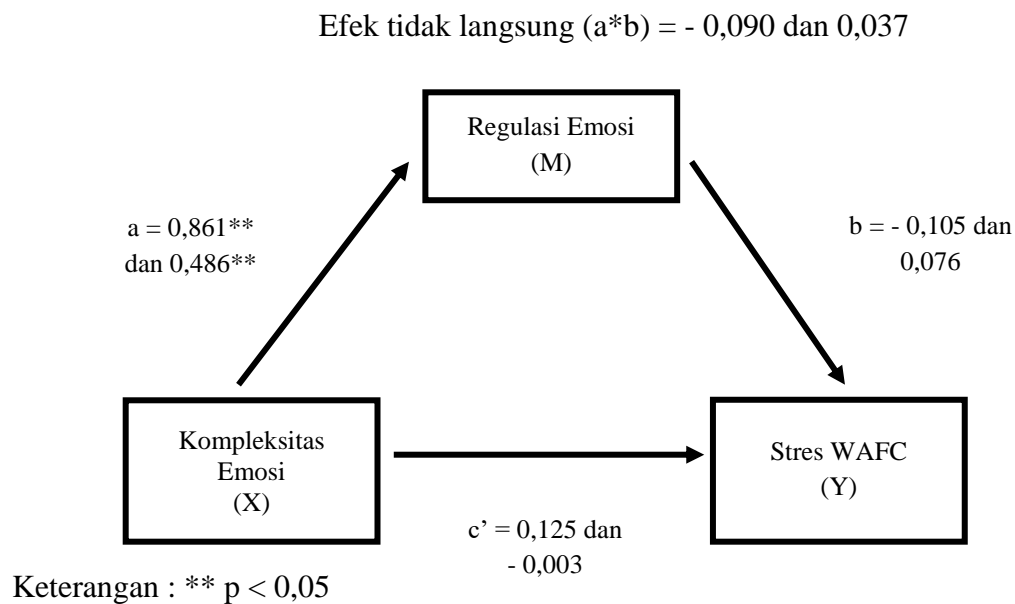
**Tabel 1.** Hasil Analisis Deskriptif

	Variabel	Mean	SD	N
1	Kompleksitas Emosi (X)	47,33	9,02	186
2	WAFC (Y)	18,82	7,06	
3	Regulasi Emosi (M)			
	a. <i>Reappraisal</i>	22,76	5,12	
	b. <i>Supression</i>	12,99	3,36	



**Gambar 3.** Hasil efek total hubungan X terhadap Y

Hipotesis pertama ( $H_1$ ) dalam penelitian ini adalah ada hubungan kompleksitas emosi dengan stres WAFC ibu karir (efek total). Hasil analisis data menunjukkan, diperoleh koefisien efek total sebesar 0,034 dengan  $p > 0,05$  yang menunjukkan bahwa  $H_1$  ditolak, yaitu hubungan antara kompleksitas emosi dengan stres WAFC ibu karir tidak signifikan.



**Gambar 4.** Hasil efek tidak langsung X | M - Y

Hipotesis kedua ( $H_{2a}$ ) dalam penelitian ini adalah ada hubungan kompleksitas emosi dengan regulasi emosi ibu karir (jalur a). Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai koefisien jalur a tipe regulasi emosi *reappraisal* sebesar 0,861 dengan  $p < 0,05$  dan nilai koefisien jalur a tipe regulasi emosi *supression* sebesar 0,486 dengan  $p < 0,05$ . Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_{2a}$  diterima, yaitu ada hubungan yang positif antara kompleksitas emosi dengan regulasi emosi ibu karir.

Hipotesis ketiga ( $H_{2b}$ ) dalam penelitian ini adalah ada hubungan regulasi emosi dengan stres WAFC ibu karir (jalur b). Dari hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien jalur b tipe *reappraisal* sebesar - 0,105 dengan  $p > 0,05$  dan tipe *supression* sebesar 0,076 dengan  $p > 0,05$ . Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_{2b}$  ditolak, yaitu tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres WAFC ibu karir.

Hipotesis keempat ( $H_{2c}$ ) dalam penelitian ini adalah ada hubungan kompleksitas emosi dengan stres WAFC dengan kehadiran regulasi emosi (jalur  $c'$ ). Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai koefisien jalur  $c'$  dengan kehadiran *reappraisal* sebesar 0,125 dengan  $p > 0,05$  dan nilai koefisien jalur  $c'$  dengan kehadiran *supression* sebesar - 0,003 dengan  $p > 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_{2c}$  ditolak, yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara kompleksitas emosi dengan stres WAFC dengan kehadiran regulasi emosi.



Hipotesis kelima ( $H_{2d}$ ) adalah ada hubungan kompleksitas emosi dengan stres WAFC ibu karir dimediasi oleh regulasi emosi. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien mediasi reappraisal dalam penelitian ini sebesar - 0,090 dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Dari hasil uji hayes yang sudah dilakukan, nilai *indirect effect* tidak terstandar bootstrap adalah - 0,090 dengan taraf kepercayaan 95% dan berada diantara - 0,224 sampai 0,027. Nilai koefisien mediasi *supression* dalam penelitian ini sebesar 0,037 dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Dari hasil uji hayes yang sudah dilakukan, nilai *indirect effect* tidak terstandar bootstrap adalah 0,037 dengan taraf kepercayaan 95% dan berada diantara - 0,022 sampai 0,121. Karena nol termasuk dalam kedua rentangan (hasil analisis reappraisal dan *supression*) tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesa ada hubungan kompleksitas emosi dengan stres WAFC ibu karir dimediasi oleh regulasi emosi tidak terbukti.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara kompleksitas emosi dan stres WAFC dimediasi oleh regulasi emosi pada ibu karir. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terjadi mediasi oleh regulasi emosi terhadap hubungan kompleksitas emosi dan stres WAFC. Selain itu analisis statistik juga menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kompleksitas emosi maupun regulasi emosi dengan stres WAFC.

Kompleksitas emosi tidak terbukti memiliki hubungan dengan stres WAFC. Penemuan ini tidak konsisten dengan korelasi negatif antara kompleksitas emosi dan stres yang ditemukan Ong dan Bergeman (2004). Data yang diperoleh di lapangan juga menolak hubungan antara regulasi emosi dan stres WAFC. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa regulasi emosi dan stres memiliki hubungan negatif (Shayghi & Fallahchai, 2017; Zahniser, 2016).

Kajian terhadap penelitian terdahulu memunculkan topik penting untuk menyoroti afek negatif khas pada individu yang mengalami WAFC, yakni rasa bersalah dan malu. Penelitian Livingston dan Judge (2008) mengungkapkan bahwa WAFC menimbulkan rasa bersalah pada individu. Rasa bersalah yang dirasakan dipengaruhi oleh orientasi peran gender yang dimiliki seseorang. Individu yang memiliki orientasi peran tradisional ditemukan cenderung mengalami rasa bersalah menyangkut konflik keluarga ke pekerjaan, sedangkan individu dengan orientasi peran egaliter cenderung mengalami rasa bersalah mengenai konflik pekerjaan ke keluarga.

Timbulnya rasa bersalah dan malu cenderung dipersepsi negatif namun ternyata memiliki efek positif bagi pertumbuhan individu yang mengalami WAFC. Ilies, Pater, Lim, dan Binnewies (2012) mengemukakan bahwa dalam memahami reaksi emosional yang timbul akibat WAFC, perlu dilibatkan variabel atribusi kausal. WAFC dapat menimbulkan reaksi emosional yang berbeda, tergantung pada atribusi kausal yang dibuat atas pengalaman WAFC. Reaksi emosional ini dapat mengakibatkan reaksi perilaku spesifik, yang dapat bersifat adaptif atau maladaptif. Sehingga atribusi dan emosi berinteraksi menentukan hasil perilaku yang berbeda terkait dengan emosi negatif yang diinduksi atribusi berbeda. Rasa bersalah dan malu dapat mengarah pada perilaku adaptif maupun maladaptif. Rasa bersalah dan malu dapat menjadi perilaku adaptif yakni kerajinan dalam bekerja dan pengembangan diri, serta perilaku maladaptif yakni penarikan diri, agresi, dan *turnover*.

Penelitian lain mengungkapkan, meskipun tanpa melibatkan atribusi kausal, rasa bersalah dan malu secara mandiri dapat mendorong perkembangan positif pada diri seseorang. Chao, Cheng dan Chiou (2011) menemukan bahwa rasa malu mendorong individu untuk mengembangkan kemandirian dalam konteks sosial. Di sisi lain penemuan Ghorbani, Liao, Çayköylü dan Chand (2013) memaparkan bahwa rasa bersalah memiliki efek yang kuat pada perilaku reparatif untuk mengkompensasi kesalahan serta kedekatan psikologis kedekatan psikologis mempengaruhi tingkat rasa bersalah, malu, dan perilaku kompensasi.

Berdasarkan uraian di atas, WAFC dapat dipandang sebagai sebuah stresor yang menghasilkan emosi negatif namun tidak secara absolut berefek negatif dan menghasilkan perilaku maladaptif. Perilaku adaptif dapat juga muncul oleh stimulus situasi WAFC ketika individu memiliki atribusi kausal yang positif. Rasa bersalah dan malu juga telah terbukti pada penelitian terdahulu mendorong kemandirian dan perilaku reparatif sehingga ibu arir yang merasa bersalah dan malu akibat WAFC yang dialami menjadi semakin cakap dan kompeten. Bersama dengan peningkatan kemampuan diri ini, stresor WAFC dapat ditangani dengan baik sehingga level stres dapat turun. Sehingga dalam penelitian ini, dapat dimungkinkan stres WAFC yang rendah dan tidak berkorelasi dengan kompleksitas emosi maupun regulasi emosi karena responden memiliki atribusi kausal yang positif terhadap WAFC yang menjadikan stres WAFC responden cenderung rendah.

Level stres WAFC ibu karir yang rendah juga dapat disebabkan oleh pengaruh secara langsung dari dukungan sosial dan lingkungan kerja. Menurut Prasetyo dan Sagala (2013),

faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya konflik kerja dan keluarga berbeda-beda dan ditentukan oleh latar belakang individu dan kebijakan institusi. Gaya kepemimpinan, kebijakan institusi, dan hubungan antara pekerja berperan penting dalam mengurangi atau menambah potensi terjadinya WAFC. Sehingga hal ini menjadi pertimbangan penting untuk meninjau kembali jenis dan lingkungan pekerjaan sebagai faktor yang menyebabkan stres WAFC tiap pekerjaan dapat bersifat unik. Pemilihan subyek ibu yang berkarir sebagai guru TK dilakukan dengan pertimbangan peneliti bahwa profesi guru TK memiliki potensi stres WAFC yang cukup tinggi serta potensi kompleksitas emosi dan regulasi emosi yang tinggi pula karena tugas mengajar anak-anak dengan emosi yang positif. Namun karena asal sekolah responden berbeda-beda, dapat dimungkinkan gaya kepemimpinan kepala sekolah, kebijakan instansi, dan hubungan antara guru berbeda-beda sehingga terjadi nilai rerata stres WAFC yang kecil namun tidak berkorelasi dengan kompleksitas emosi maupun regulasi emosi individu.

Selain menunjukkan hasil yang menolak hipotesa utama, data lapangan juga menemukan korelasi positif antara kompleksitas emosi dengan regulasi emosi ibu karir. Meskipun menggunakan instrumen dan metode yang berbeda, penemuan ini sesuai dengan penelitian Barrett et al., (2001), bahwa individu dengan kompleksitas emosi yang tinggi cenderung melaporkan regulasi emosi yang lebih tinggi. Semakin tinggi kompleksitas emosi yang dimiliki ibu karir, maka semakin tinggi tingkat regulasi emosinya. Kompleksitas emosi memungkinkan seorang ibu karir merasakan perasaan yang beragam, positif dan negatif secara bersamaan sehingga membantu dalam mengelola emosi dengan baik. Ketika stimulus peristiwa tidak menyenangkan terjadi, seorang ibu karir dengan kompleksitas emosi yang baik tidak hanya merasakan emosi negatif, namun juga perasaan yang positif. Perasaan positif ini dalam budaya timur dimunculkan oleh kebiasaan berpikir dialektis. Dalam budaya masyarakat Indonesia, seseorang yang tertimpa kemalangan selalu didorong untuk mencari hikmah atau sisi baik dari sebuah kejadian. 'Hikmah' memunculkan perasaan positif yang dapat mengimbangi emosi negatif sehingga individu dapat meregulasi emosi negatif dengan lebih baik dibandingkan individu dengan kompleksitas emosi yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis statistik dan kajian terhadap penelitian terdahulu, dapat digambarkan bahwa kompleksitas emosi yang tinggi mempengaruhi regulasi emosi individu menjadi tinggi pula. Tetapi kompleksitas emosi dan regulasi emosi menjadi tidak berkorelasi dengan stres WAFC dalam penelitian karena responden dalam penelitian ini memiliki stres

WAFC yang rendah. Stres WAFC yang rendah ini dapat disebabkan variabel lain yang tidak diteliti seperti dukungan sosial dan lingkungan kerja.

Kompleksitas emosi dan regulasi emosi pada stres WAFC masih menjadi misteri yang perlu dikuak di penelitian selanjutnya. Meskipun dalam penelitian ini hubungan kompleksitas emosi dan regulasi emosi terhadap stres WAFC tidak terbukti, namun tidak menjadi sebuah kebenaran absolut. Hasil penelitian Mayangsari dan Amalia (2018) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakmampuan keseimbangan kerja-kehidupan pada wanita karir adalah perasaan yang mudah berubah. Hal hampir serupa juga disampaikan oleh Grandey dan Krannitz (2015) bahwa pekerjaan dan keluarga memberikan peran yang terkait erat dengan emosi juga ekspektasi sosial sehingga membutuhkan regulasi yang baik terhadap emosi-emosi yang muncul. Ini menjadi penekanan kembali bahwa ibu karir membutuhkan kompleksitas emosi dan regulasi emosi yang baik untuk dapat melaksanakan peran ganda.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kriteria subjek. Subjek penelitian ini adalah ibu yang berkarir sebagai guru TK dari beragam sekolah sehingga faktor dukungan sosial dan lingkungan kerja tidak dapat dikontrol. Selain itu diperlukan peta permasalahan yang lebih baik untuk meninjau peran kompleksitas emosi dan regulasi emosi pada ibu karir. Murtiana dan Hidayah (2017) menyebutkan bahwa wanita dengan pola karir ganda memiliki kompleksitas peran yang menimbulkan masalah spesifik seperti: kesulitan mengatur waktu, intensitas waktu bersama keluarga berkurang, dilema hubungan sosial dan sanksi lingkungan, kelelahan, beban kerja terlalu berat, serta permasalahan di tempat kerja. Masalah-masalah ini sebaiknya diidentifikasi secara spesifik dahulu sebelum dikaji dari sisi kompleksitas emosi dan regulasi emosi.

## **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

### **Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan hipotesa utama mengenai mediasi regulasi emosi terhadap hubungan kompleksitas emosi dan stres WAFC tidak terbukti. Mediasi tidak terjadi karena hubungan kompleksitas emosi dan stres WAFC maupun hubungan regulasi emosi terhadap stres WAFC ditemukan tidak signifikan. Namun ditemukan hubungan positif antara kompleksitas emosi dan regulasi emosi. Ibu karir yang memiliki kompleksitas emosi yang tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang baik pula. Kompleksitas emosi yang tinggi

memfasilitasi pengalaman emosi beragam, positif dan negatif, yang membantu ibu karir dalam meregulasi emosi dengan mengubah pola pikir (*reappraisal*) maupun mengendalikan ekspresi emosi (*supression*).

## **Implikasi**

Penelitian ini memperkuat urgensi kompleksitas emosi untuk menjadi perhatian bagi ilmuwan maupun praktisi psikologi. Kompleksitas emosi telah terbukti berkorelasi kuat dengan regulasi emosi pada ibu karir. Oleh karena itu penting untuk memperhatikan tingkat kompleksitas emosi seseorang sebagai kekuatan individu dalam mengelola emosi. Skala RDEES dan ERQ yang telah berhasil diadaptasi dalam penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk ibu karir meninjau kemampuan kompleksitas emosi dan regulasi emosi serta sebagai acuan pengembangan kompleksitas emosi dan regulasi emosi yang lebih baik.

Hasil penelitian ini tidak dapat membuktikan relasi antara kompleksitas emosi dengan stres WAFC dan regulasi emosi dengan stres WAFC juga dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya untuk dapat menyusun desain penelitian yang lebih baik dalam mengkaji kompleksitas emosi, regulasi emosi dan stres WAFC ibu karir maupun mengkaji stres WAFC ibu karir dari variabel lain yang dapat menurunkan stres WAFC ibu karir.

## Referensi

- Ádám, S. (2008). *Work-family conflict among female and male physicians in hungary: prevalence, stressor predictors and potential consequences on physicians' well-being*. Semmelweis University.
- Albert, D., Bargh, J. A., H.Barlow, D., Barrett, L. F., Baumeister, R. F., Beer, J. S., ... Zell, A. L. (2007). *Handbook of emotion regulation*. (J. J. Gross, Ed.). New York: The Guilford Press.
- Anafarta, N. (2011). The relationship between work-family conflict and job satisfaction: A structural equation modeling (sem) approach. *International Journal of Busines and Managemet*, 6(4), 168–177. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v6n4p168>
- Asriaty. (2014). Wanita karir dalam pandangan Islam. *Jurnal Al-Maiyyah*, 07(2), 166–189.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Berita resmi statistik: Keadaan ketenagakerjaan indonesia februari 2018*.
- Banovcinova, L., & Baskova, M. (2014). Sources of work-related stress and their effect on burnout in midwifery. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 248–254. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.306>
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Bazana, S., & Dodd, N. (2013). Conscientiousness, work family conflict and stress amongst police officers in alic, south africa. *Journal Psychology*, 4(1), 1–8.
- Bodner, E., Shrira, A., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2015). Anxieties about aging and death and psychological distress: The protective role of emotional complexity. *Personality and Individual Differences*, 83, 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.052>
- Chao, Ying-Hsien., Cheng, Ying-Yao., Chiou, Wen-Bin. (2011). The psychological consequence of experiencing shame: Self-sufficiency and mood-repair. *Motiv Emot*, 35:202–210. DOI10.1007/s11031-011-9208-y
- Colombetti, G. (2003). Complexity as a new framework for emotion theories. *Logic and Philosophy of Science*, 1(1), 1–16.
- Darcy, C., & Mccarthy, A. (2007). Work-family conflict: An exploration of the differential effects of a dependent child's age on working parents. *Journal of European Industrial Training*, 31(7), 530–549. <https://doi.org/10.1108/03090590710820042>
- Erdamar, G., & Demirel, H. (2014). Investigation of work-family, family-work conflict of the teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4919–4924. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1050>
- Ermawati, S. (2016). Peran ganda wanita karier (konflik peran ganda wanita karier ditinjau dalam perspektif islam). *Jurnal Edutama*, 2(2), 59–69.

- Ersner-Hershfield, H., Mikels, J. A., Sullivan, S. J., & Carstensen, L. L. (2010). Poignancy: Mixed emotions in meaningful endings. *Journal of Personality*, 94(1), 158–167. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.158>.Poignancy
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.004>
- Ghorbani, Majid., Liao, Echo Yuan., Çaykö ylü, Sinan., Chand, Masud. (2013). Guilt, Shame, and Reparative Behavior: The Effect of Psychological Proximity. *Journal of Business Ethics*, May. DOI: 10.1007/s10551-012-1350-2
- Glassman, W. E., & Hadad, M. (2009). *Approaches to psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Grandey, A. A. (2000). Emotion Regulation in the workplace : A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95–110. <https://doi.org/10.1037//1076-8998.5.1.95>
- Grandey, A. A., & Krannitz, M. A. (2015). Emotion regulation at work and at home. In T. D. Allen & L. T. Eby (Eds.), *Oxford Handbook of Work-Family* (pp. 1–38). Oxford: Oxford University Press.
- Gregov, L., Kovačević, A., & Slišković, A. (2011). Stress among croatian physicians : Comparison between physicians working in emergency medical service and health centers : pilot study. *Mental Health*, 8–15. <https://doi.org/10.3325/cmj.2011.52.8>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 384–362.
- Grossmann, I., Huynh, A. C., & Ellsworth, P. C. (2015). Emotional complexity : Clarifying definitions and cultural correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, December, 1–23.
- Grühn, D., Lumley, M. A., Diehl, M., & Labouvie-vief, G. (2013). Time-based indicators of emotional complexity: Interrelations and correlates. *Emotion*, 13(2), 226–237. <https://doi.org/10.1037/a0030363>.Time-Based
- Haslam, D., Filus, A., Morawska, A., Sanders, M. R., & Fletcher, R. (2014). The work-family conflict scale (WAFCS): Development and initial validation of a self-report measure of work-family conflict for use with parents. *Child Psychiatry Human Development*, (September), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0476-0>
- Hay, E. L., & Diehl, M. (2011). Emotion complexity and emotion regulation across adulthood. *European Journal of Ageing*, 8(3), 157–168. <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0191-7>
- Hoemann, K., Gendron, M., & Barrett, L. F. (2017). Mixed emotions in the predictive brain. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 15, 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.05.013>

- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology* (3rd ed.). Essex: Pearson Education Limited.
- Ilies, R., Pater, I. E. D., Lim, S., & Binnewies, C. (2012). Attributed causes for work–family conflict: Emotional and behavioral outcomes. *Organizational Psychology Review*, 2(4), 293–310. <https://doi.org/10.1177/2041386612452288>
- Isaac, O. A. (2017). Work stress and marital conflict as correlate of well-being of formal caregivers in abeokuta township. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 4(1), 1–7.
- Islahi, F. (2017). Women , work and stress : Analysing the liaison. *The International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 145–157. <https://doi.org/10.25215/0501.055>
- Jamadin, N., Mohamad, S., Syarkawi, Z., & Noordin, F. (2015). Work-family conflict and stress: Evidence from malaysia. *Journal of Economics, Business and Management*, 3(2), 2013–2016. <https://doi.org/10.7763/JOEBM.2015.V3.200>
- Kadale, P. G., Pandey, A. N., & Raje, S. S. (2018). Challenges of working mothers: Balancing motherhood and profession. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(7), 2905–2910.
- Kang, S.-M., & Shaver, P. R. (2004). Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of Personality*, 72(4), 687–726. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00277.x>
- Kazmi, S. S. A., Hashim, M., Ullah, M., Manzoor, S. R., & Khan, M. A. (2017). Impact of job stress on work-family conflict: A case study of bankers of private sector banks in peshawar, pakistan. *City University Research Journal*, (Special Issue: AIC), 195–205.
- Khan, M. R., Nazir, N., Kazmi, S., Khalid, A., Kiyani, T. M., & Shahzad, A. (2014). Work-family conflict and turnover intentions: Mediating effect of stress. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(5), 92–100.
- Khan, N., & Khurshid, S. (2017). Workplace stress and employee wellbeing: Case of health care staff in uae. *European Scientific Journal*, 13(5), 217–226. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n5p217>
- Kim, G. S., Cho, W. J., Lee, C. Y., Marion, L. N., & Kim, M. J. (2003). The relationship of work stress and family stress to the self-rated health of women employed in the industrial sector in korea. *Public Health Nursing*, 22(5), 389–398.
- Kim, H. S., & Sasaki, J. Y. (2012). Emotion regulation: The interplay of culture and genes. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(12), 865–877.
- Latifah, S. (2017). *Wanita karir dalam perspektif Islam*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Livingston, B. A., & Judge, T. A. (2008). Emotional responses to work-family conflict: an examination of genderrole orientation among working men and women. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 207–216. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.207>



- Malekiha, M., Abedi, M. R., & Baghban, I. (2012). Work-family conflict and personality. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3(10), 144–152.
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan kerja-kehidupan pada wanita karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43–50.
- McNeil, S. (2012). The impact of attachment insecurity on emotion regulation. *Journal of the New Zealand College of Clinical Psychologists*, 22(2), 17–19.
- Mcrae, K., Heller, S. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Context-dependent emotion regulation: Suppression and reappraisal at the burning man festival. *Basic and Applied Social Psychology*, 33, 346–350. <https://doi.org/10.1080/01973533.2011.614170>
- Meliani, F., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2014). Faktor demografi, konflik kerja-keluarga, dan kepuasan perkawinan istri bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 7(3), 133–142.
- Miyamoto, Y., Ma, X., & Petermann, A. G. (2014). Cultural differences in hedonic emotion regulation after a negative event. *Emotion*, 14(4), 804–815. <https://doi.org/10.1037/a0036257>
- Murtiana, T., & Hidayah, N. (2017). Kompleksitas peran wanita pada keluarga dengan pola karir ganda. *Jurnal Pendidikan So*, 1–17.
- Muzhumathi, R., & Rani, K. J. (2012). Examining the relationship between work-family conflict and organizational role stress among women professionals in chennai city. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 3(10), 1–10.
- Nart, S., & Batur, O. (2014). The relation between work-family conflict, job stress, organizational commitment and job performance: A study on turkish primary teachers. *European Journal of Research on Education*, 2(2), 72–81. <https://doi.org/10.15527/ejre.201426250>
- Ni'mah, Z. (2009). *Wanita karir dalam perspektif hukum Islam: studi pandangan K.H Husein Muhammad*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Noviati, N. P. (2016). Correlation between work-family conflict and job stress among government public service employees: The moderating role of psychological capital. *GSTF Journal of Psychology*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.5176/2345-7872>
- Ong, A. D., & Bergeman, C. S. (2004). The complexity of emotions in later life. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 59(3), 117–122. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.3.P117>
- Ong, A. D., Zautra, A. J., & Finan, P. H. (2017). Inter- and intra-individual variation in emotional complexity: Methodological considerations and theoretical implications. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 15, 22–26. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.05.018>
- Panatik, S. A. B., Rajab, A., Shah, I. M., Rahman, H. A., Yusoff, R. M., & Badri, S. K. B. Z. (2012). Work-family conflict, stress and psychological strain in higher education. *International Conference on Education and Management Innovation*, 30, 67–71.
- Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1990). The stress appraisal measure (sam): a

- multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6, 227–236.
- Petit, G., Luminet, O., Muraige, F., Tecco, J., Lechantre, S., Ferauge, M., ... Timary, P. de. (2015). Emotion regulation in alcohol dependence. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 39(12), 2471–2479. <https://doi.org/10.1111/acer.12914>
- Pierro, R. Di, Benzi, I. M. A., & Madeddu, F. (2015). Difficulties in emotion regulation among in patients with substance use disorders: The mediating effect of mature defenses mechanisms. *Clinical Neuropsychiatry*, 12(4), 83–89.
- Prasetio, A. P., & Sagala, E. J. (2013). *Faktor-faktor yang menimbulkan konflik kerja keluarga pada pekerja spa wanita di kota bandung (studi pada jasa nature spa di kota bandung)*. Bandung.
- Qu, Y., & Telzer, E. H. (2017). Cultural differences and similarities in beliefs, practices, and neural mechanisms of emotion regulation. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 23(1), 36–44.
- Ready, R. E., Åkerstedt, A. M., & Mroczek, D. K. (2012). Emotional complexity and emotional well-being in older adults: Risks of high neuroticism. *Aging and Mental Health*, 16(1), 17–26. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.602961>
- Reme, S. E., Eriksen, H. R., & Ursin, H. (2008). Cognitive activation theory of stress — how are individual experiences mediated into biological systems ?, (6), 177–183.
- Roque, L., Veríssimo, M., Fernandes, M., & Rebelo, A. (2013). Infant behavior and development emotion regulation and attachment: relationships with children's secure base, during different situational and social contexts in naturalistic settings. *Infant Behavior and Development*, 36, 298–306. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2013.03.003>
- Sadr, M. M. (2016). The role of personality traits predicting emotion regulation strategies. *International Academic Journal of Humanities*, 3(4), 13–24.
- Sandi, C. (2018). Stress and cognition. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 4(June), 245–261. <https://doi.org/10.1002/wcs.1222>
- Scott, S. B., Sliwinski, M. J., Mogle, J. A., & Almeida, D. M. (2014). Age, stress, and emotional complexity: results from two studies of daily experiences. *Psychology and Aging*, 29(3), 577–587. Retrieved from <http://0-web.b.ebscohost.com/catalog.llu.edu/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=0b4b0d14-6bb0-48cc-8dea-3279a0957e40%40sessionmgr113&vid=64&hid=106>
- Seiger, C. P., & Wiese, B. S. (2009). Social support from work and family domains as an antecedent or moderator of work–family conflicts? *Journal of Vocational Behavior*, 75, 26–37. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.03.001>
- Shayghi, N., & Fallahchai, R. (2017). Relationship between perceived stress, emotion regulation and psychological well-being of nurses in rudan city. *Advances in BioResearch*, 8, 1–5. <https://doi.org/10.15515/abr.0976-4585.8.3.15>
- Shiota, M. N., Campos, B., Gonzaga, G. C., Keltner, D., & Peng, K. (2010). I love you but ...: Cultural differences in complexity of emotional experience during interaction with a romantic partner. *Cognition and Emotion*, 24(5), 786–799. <https://doi.org/10.1080/02699930902990480>

- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199–222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tanyel, N. E. (2009). Emotional regulation: developing toddlers' social competence. *Dimensions of Early Childhood*, 37(2), 10–15.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2014). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 567–592. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)
- Vinokur, A. D., Pierce, P. F., & Buck, C. L. (1999). Work-family conflicts of women in the air force: their influence on mental health and functioning. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 865–878.
- Zahniser, E. (2016). *The moderating role of emotion regulation on longitudinal associations between stress and mental health in college students*. Loyola University Chicago.
- Zhou, S., Da, S., Guo, H., & Zhang, X. (2018). Work-family conflict and mental health among female employees: a sequential mediation model via negative affect and perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00544>

### Lampiran 1

#### Hasil Uji Coba Skala *RDEES*

Item	Nilai Uji Validitas	Keterangan
X1	.281	Valid
X2	.638	Valid
X3	.658	Valid
X4	.754	Valid
X5	.675	Valid
X6	.671	Valid
X7	.523	Valid
X8	.762	Valid
X9	.371	Valid
X10	.719	Valid
X11	.606	Valid
X12	.788	Valid
X13	.722	Valid
X14	.694	Valid

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.855	14

## Lampiran 2

### Hasil Uji Coba Skala WAFCS

Item	Nilai Uji Validitas	Keterangan
Y1	.735	Valid
Y2	.815	Valid
Y3	.861	Valid
Y4	.807	Valid
Y5	.755	Valid
Y6	.757	Valid
Y7	.797	Valid
Y8	.703	Valid
Y9	.740	Valid
Y10	.790	Valid

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	10

### Lampiran 3

#### Hasil Uji Coba Skala *ERQ* Ibu Karir

Item	Nilai Uji Validitas	Keterangan
M1	.756	Valid
M2	.858	Valid
M3	.738	Valid
M4	.782	Valid
M5	.833	Valid
M6	.807	Valid
M7	.732	Valid
M8	.690	Valid
M9	.741	Valid
M10	.750	Valid

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	20

**Lampiran 4**  
**Skala penelitian**

**Terima kasih atas kesediaan Ibu berpartisipasi dalam survey ini.**

**Silahkan isi kolom identitas di bawah ini**

<b>Nama</b>	
<b>Tempat/Tanggal Lahir</b>	
<b>Instansi</b>	
<b>Jabatan</b>	
<b>Jumlah dan Usia Anak</b>	

**Partisipasi dalam survey ini bersifat sukarela. Seluruh data yang Ibu berikan akan kami jamin kerahasiaannya dan hanya akan dimanfaatkan demi kepentingan penelitian dan pengembangan keilmuan. Silahkan berikan tanda tangan Anda di bawah ini sebagai persetujuan untuk berpartisipasi.**

(.....)

**Petunjuk Umum:**

**Survey ini terdiri dari enam bagian kuesioner seputar pikiran, pengalaman emosi (positif dan negatif) yang Ibu rasakan sehari-hari dalam sebulan terakhir serta bagaimana kebiasaan Ibu dalam mengelola emosi tersebut. Pada setiap bagian kuesioner terdapat instruksi cara menjawab.**

**KUESIONER A**

**Instruksi**

Untuk kuesioner berikut, silakan nilai seberapa besar Anda setuju dengan pernyataan berikut dengan melingkari angka yang sesuai. **Rentang pilihan respon adalah 1 hingga 5.** Angka terkecil, yakni **1 mewakili** jawaban bahwa Ibu **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut. Angka tertinggi, yakni **5 mewakili** jawaban bahwa Ibu merasa **Sangat Setuju** terhadap pernyataan tersebut. **Semakin tinggi angka yang Ibu pilih, maka menunjukkan semakin sesuai pernyataan tersebut dengan apa yang terjadi pada kehidupan kerja dan keluarga Ibu.**

No	Pernyataan	Jawaban				
		Sangat		Sangat		
		Tidak	Setuju	Tidak	Setuju	Setuju
1	Pekerjaan menghalangi saya menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga saya	1	2	3	4	5
2	Tidak ada waktu tersisa di penghujung hari bagi saya untuk melakukan hal-hal yang saya sukai di rumah (mis., tugas rumah dan bersantai)	1	2	3	4	5
3	Keluarga saya terbengkalai karena komitmen saya pada pekerjaan	1	2	3	4	5
4	Pekerjaan saya memiliki dampak negatif pada kehidupan keluarga saya.	1	2	3	4	5
5	Akibat pekerjaan, saya cenderung mudah tersinggung atau pemarah di rumah	1	2	3	4	5
6	Prestasi kerja saya rendah karena komitmen saya terhadap urusan pribadi dan keluarga saya.	1	2	3	4	5
7	Kekhawatiran atau tanggung jawab terkait keluarga sering kali mengganggu saya di tempat kerja.	1	2	3	4	5
8	Andaikan tidak berkeluarga, saya yakin dapat menjadi karyawan yang lebih baik.	1	2	3	4	5
9	Keluarga saya memberi dampak negatif pada pekerjaan saya hari ini.	1	2	3	4	5
10	Sulit bagi saya berkonsentrasi di tempat kerja karena saya kelelahan dengan tanggung jawab keluarga.	1	2	3	4	5

*Mohon cek kembali respon yang Ibu berikan, dan pastikan tidak ada yang terlewat ☺*

## KUESIONER B

### **Instruksi :**

*Berikut terdapat beberapa pernyataan mengenai pengalaman emosi atau perasaan Ibu dalam kehidupan sehari-hari. Untuk setiap item pernyataan, silahkan Ibu menjawab dengan menggunakan rentang mulai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju), berdasarkan kesesuaian pernyataan tersebut dengan diri Ibu. Silahkan memberi jawaban dengan melingkari angka yang sesuai.*



No	Items	Jawaban				
		Sangat Tidak Setuju				Sangat Setuju
1	Saya cenderung tidak mengalami banyak jenis perasaan yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari.	1	2	3	4	5
2	Saya menyadari perbedaan nuansa hati atau kerumitan dari emosi yang saya rasakan.	1	2	3	4	5
3	Saya pernah mengalami bermacam-macam emosi dalam kehidupan saya.	1	2	3	4	5
4	Setiap jenis perasaan memiliki makna yang berbeda dan unik bagi saya.	1	2	3	4	5
5	Saya biasanya mengalami jenis emosi yang terbatas (tidak terlalu bervariasi).	1	2	3	4	5
6	Saya cenderung dapat membedakan dengan jelas berbagai perasaan yang mirip (mis., depresi dan galau; jengkel dan kesal).	1	2	3	4	5
7	Saya cenderung mengalami banyak macam perasaan dalam keseharian	1	2	3	4	5
8	Saya menyadari bahwa setiap perasaan memiliki arti yang sangat berbeda satu sama lain.	1	2	3	4	5
9	Saya tidak mengalami perasaan yang bervariasi setiap hari.	1	2	3	4	5
10	Jika diumpamakan perasaan emosi adalah warna, saya dapat mengenali perbedaan semua warna, meskipun itu variasi yang mirip dalam satu jenis warna (misalnya warna biru langit dan biru laut)	1	2	3	4	5
11	Merasa baik atau buruk — dua kalimat tersebut biasanya cukup untuk menggambarkan sebagian besar perasaan yang saya alami dalam kehidupan sehari-hari.	1	2	3	4	5
12	Saya menyadari perbedaan kecil antara perasaan-perasaan yang saya alami.	1	2	3	4	5
13	Saya biasanya mengalami berbagai macam perasaan yang berbeda-beda terhadap sebuah peristiwa.	1	2	3	4	5
14	Saya pandai memahami perbedaan kecil dalam makna kata-kata emosi yang terlihat mirip (misalnya takut dan khawatir).	1	2	3	4	5

*Mohon cek kembali respon yang Ibu berikan, dan pastikan tidak ada yang terlewat 😊*

## KUESIONER C

### Instruksi:

*Kuesioner berikut mengajukan beberapa pernyataan tentang bagaimana biasanya seseorang mengendalikan (yaitu, mengatur dan mengelola) emosinya. Silahkan nilai pernyataan-pernyataan berikut berdasarkan kesesuaiannya dengan diri Ibu, dengan menggunakan rentang mulai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Selanjutnya, Ibu dapat melingkari angka yang sesuai.*

No	Pernyataan	Jawaban				
		Sangat Tidak Setuju			Sangat Setuju	
1	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi yang positif (seperti merasa ingin lebih gembira atau ingin menghibur diri), saya perlu mengubah apa yang sedang saya pikirkan saat itu.	1	2	3	4	5
2	Saya menyimpan perasaan saya hanya untuk diri saya sendiri.	1	2	3	4	5
3	Untuk mengurangi perasaan negatif yang saya alami (seperti kesedihan atau kemarahan), saya perlu mengubah apa yang sedang saya pikirkan saat itu.	1	2	3	4	5
4	Ketika merasakan emosi positif, saya cenderung berusaha untuk tidak menunjukkan maupun mengungkapkannya.	1	2	3	4	5
5	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan (stres), saya memilih atau memiliki cara khusus yang dapat membantu saya tetap tenang dalam memikirkan situasi tersebut.	1	2	3	4	5
6	Saya biasanya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya.	1	2	3	4	5
7	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi yang positif, saya perlu mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang sedang dihadapi.	1	2	3	4	5
8	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya alami.	1	2	3	4	5
9	Ketika saya mengalami emosi negatif, saya berusaha untuk tidak menunjukkan maupun mengungkapkannya.	1	2	3	4	5
10	Ketika saya ingin mengurangi emosi yang negatif, saya perlu mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang dihadapi.	1	2	3	4	5

*Mohon cek kembali respon yang Ibu berikan, dan pastikan tidak ada yang terlewat ☺*

**Lampiran 5**  
**Data Kasar Hasil Penelitian**

<b>No</b>	<b>Y</b>	<b>X</b>	<b>M Reappraisal</b>	<b>M Supression</b>
1	2,30	2,86	3,67	3,50
2	2,20	2,64	3,33	3,00
3	1,80	3,50	3,50	3,75
4	1,20	4,00	4,00	2,25
5	1,30	3,86	4,00	3,50
6	3,70	4,07	4,00	3,00
7	1,10	4,36	5,00	5,00
8	1,70	2,64	4,17	3,25
9	1,10	2,36	3,67	3,25
10	2,20	3,00	3,00	2,00
11	1,60	3,79	4,17	3,25
12	2,70	3,64	4,00	3,50
13	1,70	3,07	4,00	3,00
14	1,30	3,43	4,50	4,00
15	2,30	4,36	4,50	3,50
16	2,40	2,43	2,33	2,50
17	3,20	3,07	3,17	3,50
18	1,90	2,57	2,50	3,00
19	1,60	3,00	3,50	3,00
20	1,60	3,93	3,00	2,50
21	2,20	2,07	2,83	2,50
22	2,60	2,71	2,67	3,25
23	2,50	2,86	2,67	2,50
24	2,30	3,29	2,83	2,25
25	2,50	2,64	2,33	2,75
26	2,30	2,29	2,50	3,25
27	2,90	2,71	2,67	3,00
28	2,50	2,71	2,67	2,25
29	2,90	3,00	3,00	3,25
30	1,90	3,07	3,83	3,75
31	1,90	2,79	3,33	2,75
32	2,80	3,00	3,33	3,75
33	1,30	3,93	4,17	3,75
34	1,20	1,29	1,00	1,25
35	1,90	2,29	2,00	2,00
36	2,70	3,07	3,00	2,75
37	2,70	3,36	3,50	3,50
38	1,70	3,64	2,50	2,50
39	1,80	3,43	4,00	4,00
40	2,20	3,64	3,67	2,75
41	2,20	4,14	4,33	1,00
42	1,40	3,50	3,67	3,75
43	1,60	3,50	4,00	4,00
44	1,90	3,14	3,33	3,25
45	2,60	3,36	3,50	3,75
46	2,90	2,93	3,00	2,50
47	2,70	2,86	2,83	2,75
48	1,70	3,07	5,00	3,50
49	2,50	4,07	4,67	4,75
50	1,70	3,57	4,50	3,75

51	3,10	3,64	3,50	3,50
52	2,90	3,93	4,00	2,75
53	1,30	3,00	3,00	3,00
54	2,80	3,29	4,67	4,75
55	1,50	3,14	4,17	3,00
56	1,60	4,29	4,33	2,75
57	1,50	3,71	3,67	3,75
58	3,80	4,14	4,83	4,25
59	3,50	4,07	4,33	3,75
60	2,90	4,29	5,00	3,25
61	3,20	3,57	4,67	4,50
62	1,70	3,43	4,50	3,75
63	1,00	3,43	3,67	1,25
64	1,30	4,29	3,67	3,00
65	1,60	3,29	3,83	3,50
66	2,20	3,50	4,00	2,25
67	2,20	3,21	3,00	3,00
68	1,60	1,79	1,50	1,75
69	1,00	3,79	4,33	4,25
70	1,10	2,79	3,83	4,25
71	1,10	3,21	4,67	2,50
72	2,20	3,29	4,67	2,50
73	2,50	3,00	3,17	3,25
74	1,60	3,71	4,67	3,75
75	1,50	4,14	5,00	3,75
76	1,00	4,00	5,00	2,75
77	1,30	3,64	3,50	5,00
78	2,60	2,71	3,17	3,00
79	2,10	2,21	2,83	3,00
80	3,20	3,50	4,83	2,50
81	1,20	4,07	4,67	2,75
82	1,50	3,00	4,33	3,25
83	1,60	4,57	5,00	3,00
84	2,40	3,57	3,33	3,75
85	1,70	3,36	4,17	3,25
86	2,10	3,07	4,83	3,00
87	1,80	3,71	5,00	2,50
88	2,30	3,79	3,83	3,00
89	3,50	4,00	4,00	4,00
90	1,20	3,14	3,17	2,75
91	3,00	4,14	4,33	4,00
92	3,10	3,93	3,67	3,75
93	1,30	3,21	3,83	3,25
94	1,90	3,79	3,83	3,50
95	2,20	3,21	4,17	3,25
96	3,50	3,64	4,17	3,75
97	1,40	3,93	5,00	4,50
98	1,20	3,00	4,00	3,00
99	1,00	3,50	4,17	4,25
100	1,20	1,93	1,83	1,75
101	2,20	3,57	3,67	2,50
102	2,10	3,43	3,17	3,50
103	1,70	3,57	2,17	1,75
104	3,10	3,71	4,83	3,25

105	2,00	3,57	2,17	2,25
106	1,40	2,86	3,17	2,75
107	1,00	4,14	4,83	4,00
108	1,60	3,79	4,17	3,25
109	1,30	1,36	3,00	3,50
110	1,00	4,14	4,83	4,50
111	1,40	3,36	4,67	4,25
112	1,00	3,71	4,67	4,00
113	1,40	3,43	3,50	3,00
114	1,00	3,71	4,17	2,75
115	1,00	3,64	3,67	2,00
116	1,00	2,64	1,33	1,00
117	1,30	4,29	3,67	3,00
118	1,80	3,36	4,67	4,50
119	1,30	4,29	3,67	3,00
120	1,20	4,21	3,67	3,00
121	1,20	4,57	3,67	3,00
122	3,50	3,36	3,00	3,50
123	2,00	2,50	3,33	3,75
124	1,60	2,29	1,83	2,00
125	1,50	2,50	3,33	3,00
126	1,20	3,64	5,00	4,50
127	1,00	3,64	5,00	1,75
128	1,30	4,29	3,67	3,00
129	1,30	4,29	3,67	3,00
130	1,00	3,57	3,67	4,00
131	2,40	4,14	5,00	4,75
132	1,60	4,21	4,33	3,75
133	3,50	3,36	3,00	3,50
134	2,40	3,43	4,33	3,50
135	1,80	3,14	3,33	1,75
136	2,00	3,00	3,83	3,00
137	2,30	3,50	3,83	2,75
138	3,00	2,79	3,00	3,75
139	1,20	3,64	4,67	4,50
140	2,10	4,21	4,00	2,75
141	1,30	4,21	4,83	4,00
142	1,30	4,36	5,00	3,75
143	1,80	3,29	3,83	3,50
144	1,80	3,00	3,83	2,50
145	2,00	2,79	3,50	3,25
146	1,40	3,00	3,83	3,50
147	1,70	3,50	4,33	2,75
148	1,30	3,57	4,83	3,75
149	1,20	3,93	5,00	5,00
150	1,70	2,36	4,67	3,75
151	1,80	4,07	5,00	5,00
152	1,00	4,14	5,00	5,00
153	1,20	2,93	4,50	2,50
154	1,90	3,57	4,83	2,75
155	1,40	3,21	3,50	2,75
156	1,40	3,64	4,17	4,25
157	1,90	3,36	4,67	4,00
158	1,00	2,43	4,33	5,00

159	1,80	3,79	4,00	4,75
160	1,00	2,71	3,00	2,50
161	1,50	4,86	4,33	4,25
162	2,00	3,29	4,50	3,25
163	2,00	3,36	3,67	1,75
164	3,50	3,93	4,67	3,75
165	2,40	2,93	3,00	3,00
166	1,00	3,79	3,33	3,50
167	2,50	3,29	4,83	3,75
168	2,10	3,64	4,00	4,75
169	2,00	3,14	2,67	3,25
170	1,80	3,43	4,17	3,75
171	1,40	2,64	4,17	1,75
172	1,30	3,21	3,17	3,00
173	1,00	2,50	2,67	3,00
174	1,30	2,00	3,00	3,00
175	1,20	3,07	3,33	3,00
176	3,00	3,00	3,00	3,00
177	4,20	4,43	5,00	5,00
178	1,50	4,21	4,83	3,50
179	1,60	4,29	3,83	3,75
180	1,40	3,50	3,83	2,00
181	1,70	3,64	4,50	3,75
182	1,60	3,79	4,50	2,25
183	1,20	1,36	1,17	1,25
184	1,30	3,57	4,17	4,50
185	1,10	3,43	4,00	2,75
186	2,10	2,86	2,83	2,75

**Lampiran 6**  
**Output Hayes**

**a. Analisis Mediasi oleh Regulasi Emosi *Reappraisal***

Run MATRIX procedure:

\*\*\*\*\* PROCESS Procedure for SPSS Release 2.16.3 \*\*\*\*\*

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.    [www.afhayes.com](http://www.afhayes.com)

\*\*\*\*\*

Model = 4

Y = MeanW AFC

X = MeanRDEE

M = MeanREAP

Sample size

186

\*\*\*\*\*

Outcome: MeanREAP

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,6501	,4226	,4229	134,6807	1,0000	184,0000	,0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	,8833	,2553	3,4598	,0007	,3796	1,3870
MeanRDEE	,8608	,0742	11,6052	,0000	,7145	1,0071

\*\*\*\*\*

Outcome: MeanWAFc

#### Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,1012	,0102	,4999	,9464	2,0000	183,0000	,3900

#### Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1,8595	,2865	6,4916	,0000	1,2944	2,4247
MeanREAP	-,1049	,0802	-1,3085	,1924	-,2630	,0533
MeanRDEE	,1246	,1061	1,1736	,2421	-,0848	,3339

\*\*\*\*\* TOTAL EFFECT MODEL  
\*\*\*\*\*

Outcome: MeanWAFc

#### Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,0313	,0010	,5018	,1799	1,0000	184,0000	,6719

#### Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1,7669	,2781	6,3534	,0000	1,2182	2,3156
MeanRDEE	,0343	,0808	,4242	,6719	-,1251	,1937

\*\*\*\*\* TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS  
\*\*\*\*\*



Total effect of X on Y

Effect	SE	t	p	LLCI	ULCI
,0343	,0808	,4242	,6719	-,1251	,1937

Direct effect of X on Y

Effect	SE	t	p	LLCI	ULCI
,1246	,1061	1,1736	,2421	-,0848	,3339

Indirect effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI	
MeanREAP	-,0903	,0643	-,2245	,0277

Partially standardized indirect effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI	
MeanREAP	-,1277	,0912	-,3186	,0401

Completely standardized indirect effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI	
MeanREAP	-,0823	,0582	-,2023	,0253

Ratio of indirect to total effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI	
MeanREAP	-2,6339	86,8984	-5168,8163	-,4022

Ratio of indirect to direct effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI	
MeanREAP	-,7248	16,6447	-9,6701	1,0455

R-squared mediation effect size (R-sq\_med)

	Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
MeanREAP	-,0065	,0104	-,0435	,0047

Normal theory tests for indirect effect

Effect	se	Z	p
-,0903	,0697	-1,2955	,1951

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND WARNINGS \*\*\*\*\*

Number of bootstrap samples for bias corrected bootstrap confidence intervals:

5000

WARNING: Bootstrap CI endpoints below not trustworthy. Decrease confidence or increase bootstraps

-5168,8163

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95,00

NOTE: Kappa-squared is disabled from output as of version 2.16.

----- END MATRIX -----

restore.

## b. Analisis Mediasi oleh Regulasi Emosi *Supression*

Run MATRIX procedure:

\*\*\*\*\* PROCESS Procedure for SPSS Release 2.16.3 \*\*\*\*\*

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.    [www.afhayes.com](http://www.afhayes.com)

\*\*\*\*\*

Model = 4

Y = MeanWAFC

X = MeanRDEE

M = MeanSUP

Sample size

186

\*\*\*\*\*

Outcome: MeanSUP

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,3737	,1396	,6087	29,8634	1,0000	184,0000	,0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1,6043	,3063	5,2375	,0000	,9999	2,2086
MeanRDEE	,4863	,0890	5,4647	,0000	,3107	,6619

\*\*\*\*\*

Outcome: MeanWAFc

#### Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,0891	,0079	,5010	,7322	2,0000	183,0000	,4822

#### Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1,6453	,2979	5,5233	,0000	1,0576	2,2330
MeanSUP	,0758	,0669	1,1332	,2586	-,0562	,2078
MeanRDEE	-,0026	,0870	-,0297	,9763	-,1743	,1692

\*\*\*\*\* TOTAL EFFECT MODEL  
\*\*\*\*\*

Outcome: MeanWAFc

#### Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,0313	,0010	,5018	,1799	1,0000	184,0000	,6719

#### Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1,7669	,2781	6,3534	,0000	1,2182	2,3156
MeanRDEE	,0343	,0808	,4242	,6719	-,1251	,1937

\*\*\*\*\* TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS  
\*\*\*\*\*

#### Total effect of X on Y

Effect	SE	t	p	LLCI	ULCI
--------	----	---	---	------	------

,0343	,0808	,4242	,6719	-,1251	,1937
-------	-------	-------	-------	--------	-------

#### Direct effect of X on Y

Effect	SE	t	p	LLCI	ULCI
-,0026	,0870	-,0297	,9763	-,1743	,1692

#### Indirect effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
MeanSUP	,0369	,0350	-,0215

#### Partially standardized indirect effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
MeanSUP	,0521	,0487	-,0319

#### Completely standardized indirect effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
MeanSUP	,0336	,0316	-,0201

#### Ratio of indirect to total effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
MeanSUP	1,0754	31,5862	,0737

#### Ratio of indirect to direct effect of X on Y

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
MeanSUP	-14,2609	216,7918	-353,0901

#### R-squared mediation effect size (R-sq\_med)

Effect	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
MeanSUP	,0010	,0062	-,0069

Normal theory tests for indirect effect

Effect	se	Z	p
,0369	,0337	1,0922	,2747

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND WARNINGS  
\*\*\*\*\*

Number of bootstrap samples for bias corrected bootstrap confidence intervals:

5000

WARNING: Bootstrap CI endpoints below not trustworthy. Decrease confidence or increase bootstraps

-353,0901

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95,00

NOTE: Kappa-squared is disabled from output as of version 2.16.

----- END MATRIX -----